

Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Programa de Psicología

APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DE LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO EN
ATLETISMO. MODALIDADES DE RESISTENCIA

Trabajo de Grado -Monografía para optar al título de

PSICÓLOGAS

Presentada por:

lkguavitat

Atrujillot

Bajo la dirección de Mg. Melissa Judith Ortiz Barrero

Bogotá, D.C., junio de 2019

Dedicatoria

A nuestra querida familia, quienes reconfortaron nuestro camino, siendo una base importante en el desarrollo académico que cada una hemos logrado. Gracias, a la vida por premiarnos con esta gran recompensa llamado conocimiento. A nuestros hijos, por resignificarnos hacia una construcción personal. También, agradecemos a nuestras parejas quienes fueron nuestros cómplices en tejer este camino profesional. Finalmente, gracias al deporte por darnos tantas bendiciones.

Agradecimientos

A nuestros maestros, por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios en el programa de psicología. Asimismo, gracias a nuestra respetada Tutora, quien oriento nuestro proceso de aprendizaje y muchas pero muchas gracias a nuestra alma mater, Universidad Abierta y a Distancia- UNAD.

Tabla de contenido

Lista de Tablas.....	6
Lista de Figuras.....	7
Planteamiento del problema.....	11
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Marco Conceptual y Teórico.....	16
Conceptualización de la Psicología del Deporte y las Habilidades Psicológicas en el Deporte.....	18
Las Habilidades Psicológicas En El Atletismo.....	21
Capítulo 1: Descripción del Contexto Deportivo en Colombia y los Aportes de la Psicología Deportiva.....	27
La Historia de la Psicología del Deporte en Colombia	29
Psicología Deportiva, atletismo	32
Capítulo 2: Identificación del Uso de la Capacidad de Afrontamiento en el Deporte de Alto Rendimiento.....	39
El afrontamiento en el atletismo	39
Capítulo 3: Definiciones Conceptuales de los Planteamientos de los Enfoques Cognitivo Conductual y Sistémico en el Contexto Deportivo	46

Enfoque Cognitivo Conductual.....	46
Enfoque Sistémico	52
Modelo ecológico de Bronfenbrenner.....	54
Análisis de los componentes del afrontamiento desde los enfoques conductual y sistémico..	59
Reflexiones frente a la capacidad de afrontamiento en el atletismo y el rol del psicólogo.....	61

Lista de Tablas

<i>Tabla 1.</i> Categorías de participación en competencias para el Atletismo Colombiano, para la vigencia 2019.....	37
---	----

Lista de Figuras

<i>Figura 1.</i> Modelo ecológico adaptado a las dinámicas organizacionales de la Liga de Atletismo de Bogotá.....	34
<i>Figura 2.</i> Organismos del Sistema Nacional del Deporte Colombiano.....	42
<i>Figura 3.</i> Pirámide de rendimiento deportivo aplicada al contexto deportivo de Colombia....	44
<i>Figura 4.</i> Estructura de las competencias que se desarrollan en el Atletismo.....	46

Resumen

La presente monografía tiene como propósito describir las estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo, específicamente en atletismo en las modalidades de resistencia, para ello en el primer capítulo se expone la temática a la luz del enfoque cognitivo-conductual y el enfoque sistémico; contrastando las bases conceptuales de cada enfoque en relación a la capacidad del afrontamiento y las dinámicas en las que están inmersos los deportistas.

En el capítulo dos, se describe el contexto deportivo en Colombia y los aportes de la psicología deportiva, exponiendo como ha sido el progreso de la psicología, los alcances en el territorio nacional y las posibilidades que emergen en el acompañamiento psicológico a los deportistas. Por otra parte, en el capítulo tres se muestra la identificación de la capacidad de afrontamiento en el deporte de alto rendimiento y las posibilidades de convergencia de otras habilidades psicológicas aplicadas en el contexto deportivo con el propósito de llegar al rendimiento deportivo.

En la presente monografía se encontrará una mirada desde la psicología al deporte y las situaciones en las que transitan los deportistas dándoles un reconocimiento a sus grandes batallas para vencerse no solo físicamente, sino psicológicamente, en búsqueda de sus logros deportivos. Finalmente, se analizan los autores consultados en paralelo con la realidad de las prácticas deportivas y se logra exponer la capacidad del afrontamiento como una integración de las habilidades psicológicas en el deporte y la importancia del rol del psicólogo en el proceso de entrenamiento deportivo.

Introducción

El objetivo de la presente monografía es realizar una aproximación conceptual de la capacidad de afrontamiento desde la psicología deportiva en Colombia, como elemento fundamental para alcanzar el rendimiento deportivo, específicamente en el deporte del atletismo en la modalidad de marcha atlética.

Para tal fin, se efectúa un análisis de las líneas de investigación de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades -ECSH, lo cual arrojó como resultado la selección de la línea de investigación de subjetividades, en la sublínea de afrontamiento; lo anterior, de conformidad con lo establecido en las líneas de investigación fijadas por la ECSH de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD.

Una vez seleccionada la línea de investigación, se dio inicio a la construcción del marco conceptual tomando como referentes principales los enfoques: cognitivo conductual y el sistémico, de los cuales se extrae la conceptualización de sus autores más relevantes, tales como: Skinner con el condicionamiento operante, Bandura con la autoeficacia y el afrontamiento, Bronfenbrenner con el modelo ecológico, aplicados a la capacidad de afrontamiento en la marcha atlética con proyección al rendimiento deportivo.

De esta manera y una vez culminada la aproximación conceptual, el paso a seguir fue comprobar ¿Cómo la capacidad de afrontamiento de los atletas de rendimiento en la modalidad de marcha atlética se interrelaciona con las habilidades psicológicas?, para tal fin es importante señalar que la investigación adelantada para la presente monografía es cuantitativa de tipo descriptiva, no experimental, en tanto que se busca lograr lo que Sampieri (2010) define como derrotero en este

tipo de investigaciones en las que se pretende especificar las propiedades, características de comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, en tal sentido su uso ofrece grandes ventajas para mostrar con precisión las dimensiones de las comunidades y su contexto a través de la identificación del afrontamiento como habilidad psicológica. Cabe resaltar que el diseño de investigación seleccionado corresponde al transeccional en la medida en que la recolección de datos se efectúa en un solo momento al identificar los referentes teóricos que respaldan la construcción de la monografía

Posteriormente, tras haber estructurado el marco conceptual y teórico se procedió a desarrollar el primer capítulo, titulado “ Descripción del contexto deportivo en Colombia y sus aportes”. Del mismo modo, se continuo con el segundo capítulo en el que se realizó un abordaje del uso de la capacidad del afrontamiento aplicado al deporte de rendimiento específicamente en deporte del atletismo (modalidad de marcha atlética); y por último en el tercer capítulo , se agrupan las definiciones de los enfoque cognitivo conductual y sistémico en relación con su incidencia en el deporte de atletismo en la modalidad antes señalada.

Finalmente, y a manera de conclusión se relacionan de forma descriptiva las reflexiones derivadas del ejercicio monográfico, lo cual se encuentra ampliamente respaldado mediante las referencias utilizadas en la construcción del documento.

Planteamiento del problema

En Colombia, el deporte, la recreación y la actividad física, son derechos sociales y por lo tanto es obligación del Estado garantizar la práctica y el desarrollo para todas las personas. Conforme a lo establecido en la Ley 181 de 1995, la cual creó el Sistema Nacional del Deporte y reconoció al Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES), como la institución responsable de la dirección, coordinación, planeación y articulación del deporte y la recreación en el país (Coldeportes, 2009).

Dicho lo anterior, el deporte en Colombia no se reduce a las practicas motrices, sino en la incidencia de este en el desarrollo mental, que ayuda al bienestar y la salud de las personas. Por lo tanto, el deporte debe ser entendido como una conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de carácter competitivo, que implica el desarrollo de las habilidades psicológicas en el deporte. De esta forma, el deporte se constituye en una expresión corporal y mental orientado a un logro deportivo.

Así mismo, de acuerdo con el Congreso de la República de Colombia (1995), el deporte en Colombia se clasifica en ocho tipos, que son: deporte formativo, deporte social comunitario, deporte universitario, deporte asociado, deporte competitivo, deporte de alto rendimiento, deporte aficionado y deporte profesional. Estas divisiones podrían ser reducidas a dos clases que agrupan las demás, de acuerdo con lo planteado por Ruiz, Muñoz y Mesa (2010), las cuales son: el deporte recreativo y el deporte competitivo.

Respecto al deporte recreativo la ley 181/95 la define como: Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento” por ende, este agrupa el deporte social comunitario y el formativo; por otro lado, el deporte competitivo es aquel que incluye las prácticas deportivas cuya finalidad es obtener un resultado (medalla, copa, campeonato, entre otros). Siendo así, este comprendería el deporte profesional, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, competitivo, el deporte asociado y el universitario.

Considerando lo anterior, existen varias formas de realizar el deporte y por lo tanto su análisis desde la psicología, requiere de una aproximación teórica en la medida que la consecución de los propósitos deportivos, no dependen exclusivamente de los componentes técnicos, tácticos y físicos del entrenamiento del deportista, sino que también del componente psicológico y el desarrollo de las capacidades psicológicas y el equilibrio de estas en el deportista (González y Garcés de los Fayos, 2014).

Es así como se hace necesario comprender los planteamientos de López, N.I. (2011), quien afirma que: “la psicología deportiva es una especialidad que investiga y aplica todo aquello relacionado a la práctica del deporte y del ejercicio físico en general. Por tanto, el tema más relevante de esta disciplina es la utilización de técnicas psicológicas con el objetivo de facilitar al deportista herramientas para afrontar las variables asociadas a su práctica deportiva, con el propósito de alcanzar la excelencia en su desempeño deportivo”. En esta misma línea Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) afirma que, esta área de la psicología identifica los principios y directrices utilizados para ayudar a niños, adolescentes y adultos para el alcance de dos objetivos, el

primero es entender la forma en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y segundo, comprender de qué manera la participación en actividades deportivas y físicas incide en el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Es así como, para comprender la aproximación entre la capacidad de afrontamiento y deporte de alto rendimiento se hace necesario definirlo según los planteamientos de Lazarus y Folkman (1984), quienes afirman que: “el afrontamiento se define como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo).”, de esta manera se puede evidenciar su relación con los procesos adaptativos, así como su asociación directa con la gestión de las emociones y del estrés frente de la situación problemática que enfrentan los deportistas en su práctica deportiva en la modalidad de marcha atlética.

En este sentido, el eje problemático está situado en la Capacidad de Afrontamiento, en adelante CA del atleta, por lo que se plantea el siguiente interrogante para el desarrollo de la presente monografía: ¿Cómo la capacidad de afrontamiento de los atletas de rendimiento en la modalidad de marcha atlética se interrelaciona con las habilidades psicológicas?

Justificación

La presente monografía busca contribuir a la realización de una aproximación conceptual de la capacidad psicológica del afrontamiento, en los atletas de alto rendimiento de la modalidad de marcha atlética, a partir de los enfoques sistémico y cognitivo conductual, con el fin de describir su utilidad práctica en la psicología deportiva, a partir de la línea de investigación de intersubjetividades de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas- ECSH, desde la sublínea de afrontamiento de la UNAD ,

Lo anterior, se fundamenta en la comprensión del deporte como ámbito en el que se desarrolla la participación comunitaria, lo que implica que los individuos realizan cambios en sus dinámicas, lo que está en concordancia con los planteamientos de Bronfenbrenner (1999) desde su modelo ecológico, el cual establece que la potencialización de las capacidades psicológicas se realiza en función del desarrollo competitivo.

De esta manera, la revisión realizada no solo da cuenta de las definiciones conceptuales de los planteamientos de los distintos autores del enfoque sistémico y cognitivo conductual, relacionados con los desarrollos en esta materia alrededor de la capacidad psicológica del afrontamiento, sino que también permiten analizar dichas bases conceptuales alrededor de la temática expuesta en el contexto del atletismo, cuya contribución propone una reflexión colectiva y necesaria de los hábitos psicológicos de los deportistas para posicionar la capacidad del afrontamiento como una macroestructura que posibilita el desarrollo de las habilidades psicológicas deportivas.

A su vez, el documento expone, e las principales habilidades psicológicas que convergen en la capacidad de afrontamiento en adelante CA, en función de las prácticas deportivas que llegan a ser eficientes a nivel del alto rendimiento. Para ello, se hace uso de la información suministrada por la

Fundación Nación Activa (2019), donde se entrevista a un marchista de Colombia quien es considerado como el mejor representante del país en los eventos internacionales en la modalidad de marcha atlética.

Finalmente, se sustentan reflexiones que ponen en consideración la CA, como una habilidad necesaria para el desarrollo competitivo de los deportistas.

Objetivos

Objetivo General

Realizar una aproximación conceptual de la capacidad psicológica del afrontamiento, en los atletas de alto rendimiento, de la modalidad de marcha atlética, a partir de los enfoques sistémico y cognitivo conductual, con el fin de describir su utilidad práctica en la psicología deportiva.

Objetivos Específicos

- Analizar las definiciones conceptuales de los enfoques cognitivo conductual y sistémico en el contexto deportivo
- Describir los avances del contexto deportivo en Colombia y los aportes de la psicología deportiva para alcanzar el alto rendimiento en la modalidad de marcha atlética.
- Identificar de la capacidad de afrontamiento en el deporte de alto rendimiento en la modalidad de marcha atlética.

Marco Conceptual y Teórico

Inicialmente se muestra la psicología deportiva mediante los enfoques sistémico y cognitivo-conductual presentando resultados positivos relacionados con el logro deportivo; a continuación, se efectúa una aproximación a las definiciones de la capacidad de afrontamiento en el deporte, así como su clasificación y los enfoques teóricos mencionados.

Antes de realizar el abordaje teórico, se considera necesario mencionar investigaciones académicas adelantadas en el país en materia de psicología deportiva y la capacidad de afrontamiento, en este sentido se encuentra la investigación de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali (2006), titulada “ Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad en Estado Competitivo en Deportistas Representativos de la Universidad Privada”, la cual basa su estudio de la capacidad de afrontamiento en el deporte del fútbol, en la que se ratifica la importancia del afrontamiento como variable que incide en el rendimiento, por otra parte se encuentra también la investigación de Serrato, H (2012), quién se constituye en uno de los referentes de la psicología deportiva en Colombia tras haber aportado significativamente en la evolución de las pruebas psicométricas PAR P1-R, aplicadas para la evaluación psicológica en el deporte, quien ha contribuido a posicionar el entrenamiento mental como parte de la preparación deportiva en el deporte colombiano.

De acuerdo con lo anterior se presenta el abordaje conceptual de los enfoques cognitivo-conductual, y la capacidad de afrontamiento en el deporte, la cual está asociada intrínsecamente con la capacidad de afrontamiento de los atletas, de acuerdo con los planteamientos de Bandura (1977), quien sustenta el proceso de mediación entre los mecanismos autorreguladores, que tienen que ver con las propiedades ambientales y orientaciones cognitivas de los sujetos bajo unas condiciones manipuladas para ver sus reacciones frente a distintos estímulos.

En ese sentido, se evidencia el impacto en el rendimiento desde la ruta del entrenamiento hacia la competencia, siendo los mecanismos autorreguladores, las percepciones de amenaza, las estrategias de afrontamiento y la autoeficacia de los sujetos, componentes fundamentales en la búsqueda del éxito deportivo. Por tanto, el deportista debe tener cierta concordancia con los objetivos personales que redundan entre el objetivo de rendimiento asignado, con lo que el atleta interpreta como el éxito o el fracaso en la competición en función del resultado obtenido en ambas situaciones, donde influye el rendimiento, la autoeficacia, los objetivos personales, y las percepciones de amenaza y las estrategias de afrontamiento (EA).

Bandura (1978) determina que el contexto del entrenamiento deportivo se comprende como la suma de estímulos y respuestas hacia un objetivo. Es así como para llegar a él, emergen distintos perfiles psicológicos, enlazados con la capacidad individual de afrontamiento. Dicho esto, es preciso entender el entrenamiento deportivo, no solo como el fortalecimiento de la capacidad física, sino como un proceso integral de consecución de habilidades psicoemocionales.

Conceptualización de la Psicología del Deporte y las Habilidades Psicológicas en el Deporte

El Concepto de Psicología Deportiva, se expresa como una rama de la Psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva, así como los factores psicológicos que motivan la práctica deportiva, actividad física y por otro lado los efectos obtenidos por dicha participación (Weinberg, R. 1996). Así mismo, se define como el estudio científico de la conducta deportiva, considerando la conducta en su concepción desde una triada: cognitiva (lo que pensamos), conductual (lo que hacemos) y emocional (lo que sentimos) - y en el que se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo. En este ámbito, se trata la aplicación intencional de las técnicas psicológicas en el

contexto deportivo y del ejercicio físico, para ayudar a eliminar problemas de rendimiento y proporcionar técnicas para que los atletas rindan al nivel de sus capacidades (Weinberg, R y Gould, D. 2010).

Al respecto Williams y James (1991), señalan que el rendimiento de un deportista es multifactorial, está sujeto al resultado relacionado con el éxito o con el fracaso, el cual se debe evaluar a la luz de las habilidades físicas y psicológicas, así como de otras variables ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival...). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

Desde esta perspectiva, surge el Psicólogo del Deporte (PD) como especialista de los aspectos psicológicos como: bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza, entre otros. Que intervienen en el rendimiento deportivo (Cox, 2008). Es así como la psicología deportiva, como indican Antonelli y Salvini (1982), es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas, y por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica. Así, la Psicología Deportiva entiende por habilidades psicológicas todas aquellas destrezas mentales que le permiten al deportista reconocer, aprender y perfeccionar los recursos con los que cuenta, con el fin de que esté responda adecuadamente ante las exigencias. (Williams y James, 1991).

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo como el rendimiento deportivo. Factores que, de hecho, intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional sino también

personal del deportista, su grupo e institución. Estas dos perspectivas intentan ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento y analizar y valorar cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su vida (Olmedilla Z, Ortega T, Enrique, A y Dolores, M, 2010).

Así pues, el estudio psicológico del deporte deberá evaluar el comportamiento y repercusión psicológica de los deportistas. Por tanto, hay que tener en cuenta: La estructura de personalidad del deportista: sus aptitudes, su capacidad de liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, su capacidad de relación con los grupos, sus motivaciones singulares, el bienestar psicofísico, el rendimiento y el éxito en la obtención de objetivos o el fracaso en las metas establecidas.

En cuanto las habilidades psicológicas (HPS), estas hacen referencia a las características innatas adquiridas por el deportista que los instrumentalizan para la consecución del éxito deportivo. Las HPS, están presentes en el entrenamiento deportivo, componiendo una base psicológica para el desarrollo integral del deportista. Por ello, la introspección se convierte en un ejercicio válido, entendiendo que el atleta, pasa por varios estados de ánimo, algunos de estos, son causantes de la motivación o desmotivación en las acciones que efectúa el sujeto en función al deporte.

Asimismo, la motivación se presenta en función a la dirección y la intensidad del esfuerzo, lo que trae con ella, es la posibilidad de llegar al logro deportivo o de generar estados de estrés, dependiendo el éxito o el fracaso en la tarea esperada vida (Olmedilla Z, Ortega T, Enrique, A y Dolores, M, 2010).

Es así, como las habilidades psicológicas en el atletismo, posibilitan al atleta a generar mecanismos para la autorregulación psicomotriz, pero el déficit en esta, generan bloqueos psicológicos que afectan el resultado esperado. En la jerga de los atletas, la anterior situación se enmarca en la “crisis”, siendo un momento donde el cansancio mental y físico sobrecarga al atleta; en algunos casos lo vence, en otros, el atleta logra mitigar la fatiga física, a través del dominio psicológico y la fuerza de voluntad, lo cual genera que el cansancio ceda y permita al cuerpo sobrepasar sus propios límites (Guavita, L. 2009).

Sin embargo, las HPS en el contexto del atletismo no solo están en la vía de la autorregulación, sino también del control emocional, entendiendo al atleta como un ser pensante, con emociones y no como un mecanismo humano que ejecuta órdenes. Para entender esta situación, se debe tener en cuenta el contexto del deportista, quien está provisto de una familia, un círculo de amigos, quien también hace parte de un sistema educativo, que, a su vez, puede estar ligado a un compromiso de pareja, entre otras situaciones. Y es ese atleta, quien va realizar sus sesiones de entrenamiento, sin importar en muchos casos que lo que sucede en su día a día, este ser humano debe callar la voz de su pensamiento, cuando este no le brinda herramientas para ganar, es una persona que se olvida de la realidad en la que vive para vivir una realidad alterna, ensimismado en sus propósitos deportivos, abandona todo aquello que se convierte en obstáculo para llegar a su logro, o en el mejor de los casos se conecta con sus HPS para ir y venir entre la sociedad y dar manejo coherente de sí mismo en el deporte (Tamorri, S. 2004).

Las Habilidades Psicológicas En El Atletismo

Las HPS blindan al deportista de sí mismo y lo hacen capaz de llegar a su potencial; pero en muchos casos no son reconocidas por parte de la comunidad deportiva. ¿Cuáles son las HPS?

¿para qué les sirven a los deportistas? ¿Cómo trabajarlas? Estos interrogantes están latentes en los programas de entrenamiento, pero difícilmente se reconocen de manera pública y mucho menos se hace algo al respecto. Es un tema que se trata con los atletas de alto rendimiento, dejando rezagado a aquellos atletas que quieren llegar al rendimiento deportivo, pero no están dotados de herramientas que les faciliten desarrollar sus habilidades psicológicas.

Es pertinente dar a conocer las HPS; entre ellas la atención y la concentración, presentadas por Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015), como un proceso que influye en el rendimiento deportivo, los cuales tienen un impacto directo en la ejecución técnica de los movimientos de los atletas. Estos autores demuestran los beneficios en el desempeño de los deportistas, ya que el rendimiento se puede mejorar cuando el deportista sostiene un enfoque atencional externo, debido al control automático del movimiento. Por el contrario, la adopción de un foco interno induce a que el movimiento sea más consciente y tiene como resultado la ineficacia del movimiento.

El control de emociones en el atleta, le permite dar manejo a los estados de ansiedad, donde la persona percibe un desequilibrio que afecta su desempeño deportivo y la toma de decisiones que precede a la ejecución del deportista, esta es una aproximación de la enseñanza de la comprensión, tanto la calidad de las decisiones como la ejecución técnica determinan el éxito en las realizaciones prácticas durante el juego (Thorpe y Bunker, 1983). A su vez, exponen la toma de decisiones como el comportamiento decisional y táctico de un deportista está directamente relacionado con la capacidad para percibir e interpretar la situación de juego, lo que implica a los sistemas cognitivo y emocional Ruiz, L.M. & Arruza, J. (2005). Es así como el proceso de toma de decisiones implica un control emocional, una lectura de la situación que concluye con una acción que se alinea a la capacidad de afrontar la situación que se presente durante las sesiones de entrenamientos y competencias.

Se puede inferir que el pensamiento es un proceso cognitivo que involucra el lenguaje natural y nos ayuda a recoger y organizar la información que nos llega. El pensamiento se divide en dos, el “razonamiento inductivo y razonamiento deductivo ” y el resultado de estos produce la “*solución de problemas*”. A sí mismo, es posible decir que el conocimiento se comprende de procesos cognitivos como la percepción, atención, memoria, lenguaje y pensamiento (Bandura, 1977).

Asimismo, el conductismo determinó para el pensamiento un papel secundario y lo reduce al estudio de la “solución de problemas ” (Montgomery, W. (2006). Y por otro lado para los psicólogos de la Gestalt (Duero, 2003), exponen que el verdadero pensamiento es el pensamiento productivo, en el cual se origina una nueva solución.

Acerca del control de pensamientos en el deportista, este es un lenguaje interior y se aborda desde lo que se piensa y como se actúa. A su vez el pensamiento guía a la conducta, cuando los deportistas interiorizan esto, tienen más posibilidades de mejorar su rendimiento y teniendo un control de sí mismos. Es importante mencionar que las HPS buscan un mejor resultado en los deportistas en competencia para obtener un buen funcionamiento mental. Sin embargo, los pensamientos, los auto diálogos o auto mensajes en el ambiente deportivo, son un proceso incesante e invisibles desde la mirada del observador externo (Hardy, L., Woodman, T. & Carrington, 2004).

En cuanto a la toma de decisiones, según Marteniuk (1976) la percepción y la ejecución inciden en el mecanismo de decisión del deportista, teniendo en cuenta lo perceptivo, donde se analiza la toma de decisiones y viaja a través del cerebro, los músculos y el sistema nervioso en relación a la inteligencia motriz del individuo y el número de decisiones que debe tomar de acuerdo a su actividad deportiva. Así mismo, se evidencia que el mecanismo perceptivo da paso a la regulación

externa siendo más compleja que la tarea de autorregulación. Por lo cual el comportamiento decisional y táctico de un deportista está directamente relacionado con la capacidad para percibir e interpretar la situación de juego, lo que implica a los sistemas cognitivo y emocional (Ruiz & Arruza, 2005).

Los mecanismos perceptivos y la toma de decisiones son procesos cognitivos que juegan un papel importante en la toma de decisiones en el deporte, al igual que procesos como la atención, anticipación y memoria. Se debe tener en cuenta que los entrenadores les explican a sus atletas lo que deben hacer y cómo deben responder por medio del conocimiento implícito. Ejemplo de ello es cuando el deportista realiza la acción o toma la decisión sin ser capaz de describir verbalmente los pasos que ha llevado a cabo para ejecutar la acción (Araujo, S. F. (2012). En este sentido, Master y Maxwell (2004), en sus estudios detectaron que el conocimiento implícito se ve disminuido y afectado por los movimientos psicológicos. Por lo tanto, se debe tener en cuenta los pasos iniciales de aprendizaje para realizar una tarea resolviéndola, y se establece un patrón de coordinación funcional para poder realizarla en el contexto deportivo.

De acuerdo con Vickers, Livingston, Umeris-Bohnert, & Holden (1999), para aumentar la competencia decisional en los deportistas los entrenadores deben tener en cuenta tres fases: la primera encaminada a instaurar un contexto en el que las habilidades cognitivas necesarias para la toma de decisiones sean parte del entrenamiento. La segunda, está relacionada con el diseño de tareas específicas que desencadenen la activación de dichos procesos, los cuales son necesarios para la toma de decisiones; mientras la tercera fase considera que la puesta en acción herramientas como: la práctica variable, práctica aleatoria, utilización de feedback, formulación de preguntas, retroalimentación mediante videos, instrucción exigente y modelado. Son necesarias en el campo del entrenamiento deportivo.

Es por esto, que Allen & Laborde (2014), consideran que la toma de decisiones es una situación que pone al deportista a revisar opciones, de acuerdo con el mecanismo interno de autoconocimiento, la confianza en sí mismo, junto con la autoestima entre otros. Por esta razón, se necesitan procesos de conciencia, orientación sobre los objetivos y autocontrol para superar las dudas y temores de posibles errores de decisión, dando paso a la estabilidad emocional del deportista y a un mayor rendimiento (Light, R. L., Harvey, S., & Mouchet, A. 2012).

En cuanto a la ansiedad, se puede precisar que es un sentimiento negativo que se percibe como una amenaza con sensaciones de nerviosismo, preocupación, agobio, acompañados de acciones fisiológicas con aceleración del pulso, sudoración entre otros; se trata de una respuesta emocional habitualmente originada por la duda de que ocurra algo no esperado (Navarro, 2003). Algunos atletas cuando se encuentran en competencia experimentan altos niveles de ansiedad, que de alguna forma los limita en los resultados deportivos, sintiendo sentimientos consientes de preocupación y tensión acompañados por el sistema autónomo de los deportistas (Cantón, E. 2001). Es entonces positivo afrontar estas exigencias para mejorar las capacidades de respuesta en el momento del entrenamiento y la competencia (Buceta, 2002).

También, definen Brown, T. A., Antony, M. M., & Barlow, D. H. (1995). La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo. Estas alteraciones no corresponden a los efectos fisiológicos directos de una sustancia, por ejemplo, drogas, fármacos o a una enfermedad médica ejemplo, hipertiroidismo y no aparecen únicamente en el transcurso de un trastorno del estado de ánimo, un trastorno psicótico o un trastorno generalizado del desarrollo.

De esta forma se entiende que el deportista no solo está en este contexto, sino que trae una historia personal, por lo tanto, la ansiedad puede afectarlo en su desempeño deportivo, tanto en entrenamientos como en competencias. Se puede decir que la ansiedad como rasgo, es una activación fisiológica y psicológica del organismo que varía desde un sueño profundo hasta intensa excitación, y en cuanto a la ansiedad como estado se asocia a cambios momentáneos en cuanto a sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión del organismo.

En los deportistas se manifiesta la ansiedad transitoria presupuesta por Weinberg (1996) como: el estado de ansiedad, la cual es una situación de momento. Mientras que Woodman y Hardy (2003), aseveran que la ansiedad competitiva se origina en la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva, y que ambos componentes van a influir de forma diferente el desempeño del atleta. Así, la ansiedad que se presenta en el rendimiento deportivo se puede dividir de acuerdo con la frecuencia que se observan los síntomas de ansiedad de estado y ansiedad de rasgo, lo cual puede producir molestias al deportista sino llega a controlarlo para salir de la situación.

Capítulo 1: Descripción del Contexto Deportivo en Colombia y los Aportes de la Psicología Deportiva

La historia de la psicología del deporte se enmarca en seis periodos de desarrollo que brindan una aproximación a la temática de las habilidades psicológicas. Teniendo en cuenta que su desarrollo le ha permitido un mayor protagonismo a los deportistas en los campeonatos como factor influyente y determinante del rendimiento en el atletismo.

En el primer periodo 1895 – 1920, la psicología del deporte empezó a desarrollarse en América del Norte con las investigaciones de Norman Triplett en 1898, quien desarrollo los primeros experimentos de psicología del deporte y psicología social, en el deporte del ciclismo, dando un primer paso para determinar las acciones de la psicología en el deporte en el proceso de entrenamiento. Mas tarde, en el segundo periodo de la psicología del deporte, se destacaron G. T. W. Patrick en 1903, quienes analizaron la psicología del juego y su importancia en el desarrollo deportivo en vía al rendimiento deportivo. Al igual que Griffith en 1938, quien fue considerado como el padre de la psicología deportiva, debido a que fundó el primer laboratorio de investigaciones deportivas de la Universidad de Illinois 1928.

Para el tercer período, el gran desarrollo científico de la época facilitó los estudios sobre los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de las habilidades motoras. También, Warren Johnson en 1949, realizó evaluaciones de la situación emocional de los deportistas antes de competir. Luego devino el cuarto periodo, donde se llevó a cabo la creación de la Academia de Psicología del Deporte en el año 1977, esto hizo que la educación física se convirtiera en una

disciplina académica y a su vez, facilitó que la psicología del deporte pasara a ser un componente separado, diferenciado del aprendizaje motor.

Asimismo, se dio lugar a que los profesionales especializados en psicología estudiaran la forma en que los factores psicológicos influían sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras. Esto generó que psicólogos como Bruce Ogilvie y Thomas Tutko en 1966, empezaran a trabajar como consultores de equipos y deportistas.

Luego en el período cinco: 1978 al 2000, se plantea la psicología deportiva como parte de la ciencia multidisciplinaria. Es entonces, donde se llevaron a cabo investigaciones más frecuentes y con mayor rigurosidad y aceptación, así como la creación de diversas revistas especializadas, y cada vez un número mayor de personas que se incorporaban a la psicología del deporte; como un hecho importante de la época se destaca que, en el año 1988 por primera vez, un especialista en psicología del deporte acompaña al equipo olímpico de Estados Unidos.

Por último, en el período seis situados en el año 2000 hasta la actualidad, la psicología del Deporte en adelante (PSD) y el deporte de rendimiento, se convierte en un área con intensa actividad, por ello se organizan programas sólidos de investigación en todo el mundo. De esa manera, se presentan hechos relacionados con el desarrollo de la PSD, especialmente en ambientes universitarios quienes muestran una perspectiva frente a los beneficios en la salud mental de los deportistas.

A su vez, se proporcionó la asistencia psicológica a atletas, equipos, así como asesoramiento a entrenadores, preparadores físicos y docentes. De esta forma, se optimizaron los recursos personales de los deportistas y contribuyendo al progreso de la calidad del manejo táctico

y de comunicación, haciendo énfasis en el desarrollo técnicas para el entrenamiento de habilidades mentales como: la concentración, gestión de estrés y ansiedad.

La Historia de la Psicología del Deporte en Colombia

La psicología del deporte en Colombia tiene sus inicios en la década de los setenta, de acuerdo con Serrato, H (2008), quien sustenta que se divide en cuatro períodos, primer periodo: 1967-1979. Segundo periodo: 1980-1989. Tercer periodo:1990-1999 y cuarto periodo: 2000 hasta la actualidad. En un primer momento durante los 70, en entrenamiento deportivo surgieron las primeras iniciativas de interesados en la psicomotricidad. Durante los 80, las Juntas Regionales de Deportes abren un espacio formal para el ejercicio de los psicólogos en el contexto deportivo; al mismo tiempo, se empieza a acceder a escasa literatura internacional especializada; igualmente se abren paso los primeros trabajos de investigación en el nivel de educación superior básica (pregrado), se inician algunos cursos universitarios al interior de programas de Psicología, y se organizan los primeros eventos académicos en el área a nivel nacional.

Para la década de los noventa se experimenta la mayor evolución de la psicología aplicada al entrenamiento para el alto rendimiento deportivo, permitiendo el posicionamiento de los psicólogos vinculados al ámbito del deporte dentro de los equipos interdisciplinarios y obteniendo participaciones en eventos académicos, generándose un crecimiento en el número de investigaciones aplicadas en los programas de pregrado.

Desde entonces, en nuestro país ha aumentado la presencia de profesionales en psicología. Sin embargo, son pocos los especializados en deporte. A pesar de ello, en las dinámicas deportivas se han generado el reconocimiento en el acompañamiento psicológico, especialmente en el contexto del rendimiento. A la fecha, se encuentran la especialización en psicología del deporte en la

Universidad el Bosque en Bogotá y se reglamenta su actuación por parte del Colegio Colombiano de Psicólogos (Barbosa, S. H. 2015).

También, es importante ilustrar como es el sistema de organización deportiva, el cual está caracterizado por organizaciones privadas y públicas. Las organizaciones deportivas de naturaleza privadas son: los clubes deportivos, clubes promotores y clubes profesionales, adscritos a las ligas deportivas y asociaciones deportivas

departamentales, que, a su vez, conforman las federaciones deportivas nacionales y el comité olímpico. Por otra parte, las entidades deportivas públicas son: ministerio de cultura, los institutos de recreación y deporte del distrito, de los departamentos y municipios, además de Coldeportes (Ley 1881, 1995). (ver figura 2).



Figura 2. Organismos del sistema nacional del deporte colombiano, tomado de la página de Coldeportes: www.coldeportes.gov.co. Fecha: 27/05/2019.

Hoy en día, las entidades deportivas del orden distrital y nacional, como: el IDRD, Coldeportes y el Comité Olímpico Colombiano, cuentan con un departamento de psicología del deporte, siendo un área que continuo desarrollo en el territorio. Sin embargo, la atención se centra en los deportistas que están en el rendimiento deportivo, desagregando aquellos que están en iniciación, formación, perfeccionamiento o especialización.

Por lo tanto, es importante ilustrar las características de los deportistas atendidos por el I.D.R.D., aquellos que están previstos en el marco de la resolución 406 del 2013. En la cual, se puede hacer parte con altos estándares de rendimiento, pasando por las etapas de: reserva deportiva, la élite nacional y la élite internacional. Para hacer parte del selecto grupo de deportistas estarán a partir de la categoría sub- 23 o tener un resultado deportivo que, a los ojos del comité técnico y multidisciplinario, sea de proyección deportiva. Esto nos ofrece una lectura frente al presunto abandono de acompañamiento psicológico en las bases deportivas. Lo que quiere decir, que el aprendizaje de técnicas psicológicas en las fases de iniciación se establece de manera intuitiva sin asesoría profesional. Esta, podría ser una de las razones por la que en Colombia no hay una continuidad en el protagonismo deportivo internacional. Y por lo que la capacidad de afrontamiento se resalta con eficacia en pocos deportistas.

Con lo anterior, también se debe poner bajo la lupa el área social y el equipo psicológico de las entidades públicas y privadas, quienes tendrían el deber de humanizar el deporte, a pesar de su marco de eficiencia motriz, tendría que garantizar el asesoramiento constante a los deportistas de iniciación, formación y perfeccionamiento o especialización, con miras a dar herramientas que

potencialice las habilidades psicológicas, de esa manera facilitar la capacidad de afrontamiento en las dinámicas que convergen el deporte. A continuación, se presentará los niveles de rendimiento deportivo para un mejor entendimiento (ver figura 3).



Figura 3. Pirámide de rendimiento deportivo aplicada al contexto deportivo de Colombia. Blog orientación a la licenciatura. Prada (2015). Tomada de: [HTTP://MIANGIEBLOGGER.BLOGSPOT.COM/](http://MIANGIEBLOGGER.BLOGSPOT.COM/)

Por todo lo anterior, se logra contextualizar las realidades de preparación psicológica en Colombia y específicamente en el Distrito. Generando un mapeo general de las intervenciones de los profesionales en psicología de acuerdo con las normativas y disposiciones de los entes deportivos.

Psicología Deportiva, atletismo

El atletismo es un deporte individual según Ruiz (2012), categorizado en la agrupación de tiempo y marca de acuerdo con García, A. (2010), donde se resalta por parte de sus deportistas, una combinación entre el espíritu y el cuerpo, donde el mantenimiento y la optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, la capacidad de concentración, percepción y cualquier parámetro psicológico que pueda intervenir en la actividad física del deportista, hacen parte de la preparación hacia la consecución de logros deportivos.

Por otro lado, como parte de la concepción teórica del atletismo, (en griego Aethlos = esfuerzo), se define como un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Es una actividad que procede de la reglamentación y competencia de algunas de las capacidades específicas del hombre; lo que unido al espíritu deportivo se constituye en un conjunto de actividades lúdicas, practicadas desde épocas muy lejanas en los momentos de ocio y por gran número de culturas que interpretaban perfectamente este tipo de prácticas según su propia cosmovisión (celtas, griegos, culturas precolombinas, pueblos africanos, etc.) (Olivera, 2003). Para Hornillos (2000), el atletismo es un deporte fundamental ya que sus gestos motrices básicos, carreras, saltos y lanzamientos están arraigados indefectiblemente al ser humano. Es por eso, que con fines de contextualizar se expone la estructura de las pruebas que se desarrollan en el atletismo (ver figura 4).

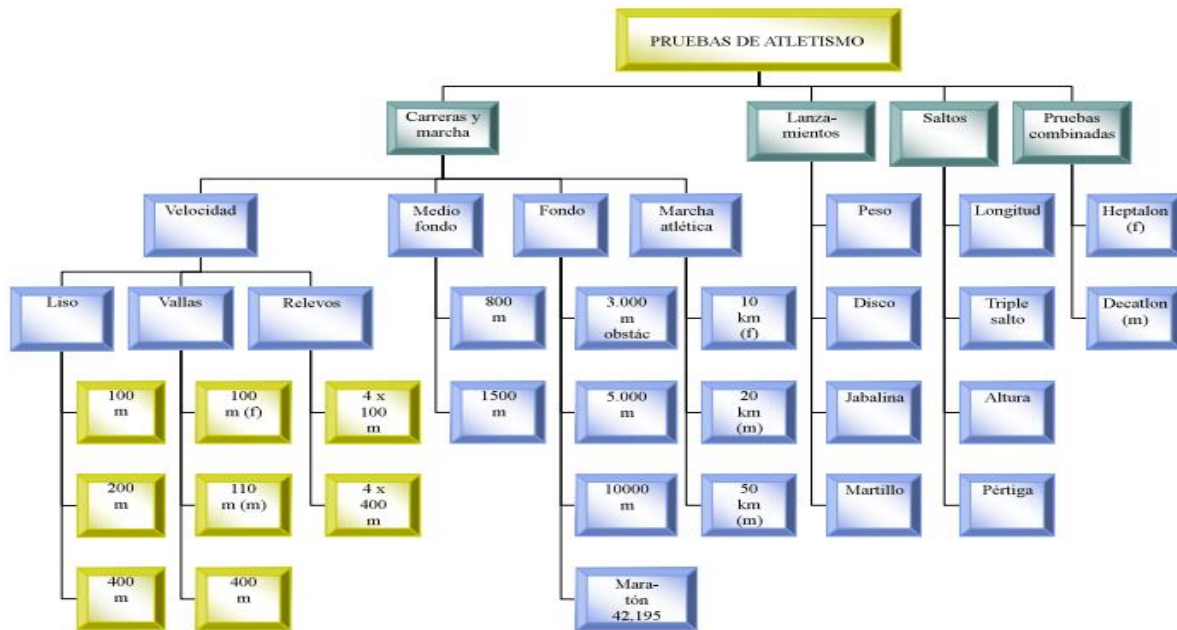


Figura 4. Estructura de las competencias que se desarrollan en el Atletismo. Tomado de: [HTTP://WWW.MEDIOSCAN.COM/IES/ATLETISMO](http://www.medioscan.com/IES/ATLETISMO). Fecha: 28/05/2019

Por tanto, la práctica deportiva es un medio por el cual el ser humano logra incrementar su salud física, y busca propiciarse bienestar psicológico, potencializando sus cualidades personales, así como sus capacidades (Weinberg y Gould, 1996). De acuerdo con Mosconi, S (2007) el rendimiento deportivo está condicionado por tres tipos de preparación; la preparación física, la preparación técnico-táctica, y la preparación psicológica, si alguna de estas es descuidada se ve amenazado el rendimiento óptimo.

Por lo cual, el proceso de entrenamiento debería llevar al deportista a alcanzar un estado mental de “ideal forma deportiva”, constituyendo el indicador idóneo de este proceso el nivel de entrenamiento, tanto físico como por supuesto mental; este hecho presenta unas características psicológicas bien definidas que permitirán al psicólogo ejecutar el control de las respuestas del deportista a las cargas de entrenamiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Rudik, 1976), así como colaborar en la regulación de la actividad consciente del deportista, mejorando su capacidad

de observación y comprensión de las diferentes condiciones en que transcurren las habilidades personales en el entrenamiento y las competencias.

De esta manera la preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de las cualidades psíquicas y propiedades de la personalidad más importantes para el deportista. Permitiendo elaborar en el deportista la tendencia a la autoeducación de la voluntad, a una autoperfeccionamiento activa; lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados cognitivos y emocionales en las condiciones extremas de la actividad competitiva (en los intensos entrenamientos antes de la competencia, en los minutos de gran responsabilidad de la lucha deportiva).

Debemos entender por Preparación Psicológica el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. Por tanto, el objetivo general de la preparación psicológica es el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, orientado al rendimiento, al bienestar físico y psicológico (Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007).

Lo cierto es que el psicólogo que trabaja con deportistas que pretenden alcanzar el máximo rendimiento debe asesorarlos para que aprendan una serie de estrategias que le permitan afrontar los diferentes momentos que rodean a una competición con las máximas garantías de éxito (Dosil, 2001). Por otro lado, Martínez, J y Pérez, J (2018), estableció una serie de habilidades mentales que los deportistas deben lograr para alcanzar lo que llama “fortaleza mental” las cuales son: autoconfianza, nivel motivacional, estar positivo, poseer control emocional, estar relajado pero

energizado, tener determinación, estar mentalmente alerta, concentrado, estar plenamente responsable y confiado. Esta fortaleza mental implica el control psicológico, que es requisito previo del control en el rendimiento. La habilidad de establecer y mantener un clima interno o estable durante el juego competitivo ha demostrado ser uno de los factores más importantes del éxito deportivo están relacionados con los procesos cognitivos los cuales tienen que ser entrenados de la misma manera que las habilidades motoras, de forma tal que el atleta consiga por medio de la estabilización y optimización de sus habilidades cognitivas perfeccionar la actuación, dirección y regulación del movimiento (Tamorri, S. 2004).

La intervención en psicología del deporte pretende conseguir que el atleta, a partir de las habilidades, sea capaz de autorregularse en los entrenamientos y en la competición, consiguiendo estabilizar al máximo sus posibilidades de rendimiento. Conseguir que el deportista se sienta en un estado óptimo para rendir; es decir, esté motivado, activado, concentrado, con confianza, competitivo, emocionalmente regulado y cohesionado. Así, el deportista idealmente esta: motivado (alto interés por aprender, mejorar en cada ejecución); activado (con un nivel óptimo de activación personal ajustado a la demanda); concentrado (centrado en las acciones relevantes que tiene que hacer, viviendo el ahora de cada situación); con confianza (seguro de su preparación y de sus posibilidades de rendimiento); competitivo (contundente, con ganas de ganar en las diferentes interacciones que va realizando); emoregulado (emocionalmente equilibrado, consciente de sus emociones positivas y de su autorregulación emocional; cohesionado (identificado, orgulloso de formar parte de un grupo, equipo o club que le sirve de referencia).

Por ello, el entrenamiento de las diferentes habilidades psicológicas va a proporcionarle al deportista y al entrenador el poder manejarse en situaciones de presión competitiva, sin olvidarnos que la presión existe en todas y cada una de las diferentes etapas formativas.

Es importante recordar que el entrenamiento psicológico: tiene como objetivo mejorar aquellas habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, así como el bienestar integral de las personas implicadas en el fenómeno deportivo. El entrenamiento psicológico según García-Ucha (2009) consiste en actividades dirigidas al deportista para la adquisición y desarrollo de habilidades que faciliten el accionar más eficiente, y tiene como objetivos mejorar la capacidad de autorregulación, enfrentar el estrés en competencias y entrenamientos, perfeccionar las capacidades en el deporte y en la competición, y finalmente prepararse para reorganizar los recursos psicológicos ampliando la gama de posibilidades mediante el afrontamiento de situaciones nuevas e imprevistas. Implica además el desarrollo personal y profesional y la mejora del desempeño de directores deportivos, entrenadores y deportistas (García, 2011).

Finalmente, se logra evidenciar los avances que ha tenido la psicología en el Atletismo y los aportes que se han dado en el entorno colombiano, donde se destaca la importancia del trabajo psicológico en el desarrollo deportivo. Los cuales, determinan la importancia de la supervisión del equipo multidisciplinario, específicamente del acompañamiento psicológico, esto con el propósito de limitar las experiencias emocionales negativas, visto como un ejercicio de reconocimiento personal, de auto cuidado donde escuchar su propio ser posibilita la conciencia del atleta a mejorar sus capacidades físicas y psicológicas.

Es necesario, señalar que el contexto histórico de la psicología deportiva aporta en la presente investigación monográfica, dado que permite la ubicación contextual y temporal de la línea de tiempo deporte y los esquemas organizacionales que orientan los organismos deportivos, lo anterior a la luz de posibilitar la comprensión y alcance de la aplicación de acciones que contribuyan a la preparación psicológica de los deportista que interactúan en dicho contexto

deportivo, por lo que este capítulo no es ajeno al desarrollo del objetivo general planteado sino que hace parte de uno de los objetivos específicos que robustecen el documento.

Capítulo 2: Identificación del Uso de la Capacidad de Afrontamiento en el Deporte de Alto Rendimiento

El afrontamiento en el atletismo

La capacidad del afrontamiento es algo innato, que está presente en todas las personas, la diferencia se presenta en el nivel de resiliencia de cada ser humano, donde el estrés aparece en la medida que la ausencia de control hace presencia en el individuo. Es así, que el proceso de afrontamiento es distinto en cada persona. Sin embargo, se debe precisar la relación del estrés con la capacidad de afrontamiento, como también las estrategias del afrontamiento centradas en la solución, y la superación de las situaciones adversas, presentes en el entorno deportivo.

Es entonces, que la adecuada sustentación de los sucesos que pasan en situaciones problemáticas brindara la posibilidad de reaccionar de manera acertada, haciendo que el deportista sobrepase los obstáculos emocionales, psicológicos y circunstanciales de su entorno. Y es así, que el propósito de llegar a los objetivos trazados, se vuelven determinantes en la actitud frente a los problemas.

El afrontamiento está relacionado con el interés personal del atleta, es desde esta perspectiva que el deportista asumirá posturas que den solución a las dificultades en las que este inmerso. Dicho esto, es importante que reflexione sobre el nivel de motivación para realizar las tareas motrices, entendiendo el sentido de porque hace deporte.

Desde la perspectiva del enfoque cognitivo conductual, el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a controlar las demandas internas y externas que causan situaciones adversas o estresantes. Por lo cual, podemos decir que la capacidad de afrontamiento tiene dos componentes: uno cognitivo, relacionado con los procesos cognitivos y

otro de tipo conductual, donde el comportamiento es afectado por alguna situación que los saca de la normalidad, haciendo que las conductas observables evidencien reacciones en relación a su CA.

Una de las situaciones estresantes en el atletismo, se suscribe en la incapacidad de continuar en el desarrollo de una competencia y puede presentarse múltiples factores, como: los demás competidores plantearon un ritmo de competencia demasiado fuerte al inicio y el atleta no está preparado y la dificultad de mantenerse en el grupo, genera sensaciones negativas que repercuten en el resultado deportivo. En este caso, en las pruebas de resistencia, el deportista debe ser consciente de la dosificación de su desempeño durante la competencia. Pero también, debe ser consciente de su capacidad para estar con el grupo que lidera la competencia.

Entonces, no solo se debe pensar en la incapacidad de no lograr el objetivo en el caso que se planteó anteriormente, sino que los propósitos sean coherentes con el nivel de preparación física y mental. Porque, no es razonable pretender ganar sin haber tenido el respectivo entrenamiento. Por lo cual, no quiere decir que el retirarse en las competencias sea sinónimo de falta de preparación física, esta es una situación que se debe analizar a profundidad. Para ello, se debe plantear cual es el objetivo deportivo para que el deportista está preparado y en función a ello, realizar la competencia.

Sin embargo, en muchos casos los deportistas a pesar de que sus entrenadores les dan las indicaciones para el desarrollo de las competencias, no siguen las instrucciones. Dejándose llevar por sus deseos de ganar, pero no todos están entrenados para ganar.

Por eso, es importante describir aspectos que suceden dentro de las competencias, con fines de entender la importancia de la capacidad del afrontamiento. Según la Guavita, K (2019)., sustenta de acuerdo a su experiencia como ex deportista de la modalidad de Marcha atlética, los sucesos

que ocurren en el cuerpo del deportista, en el proceso de intervención de las prácticas profesionales de escenario dos, de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD.

En primer lugar, el día previo a la competencia. Es una situación que en muchos casos se caracteriza por estados de ansiedad, de preocupación frente al resultado. Luego, deviene el día de la competencia, donde muchos llegan al estadio de atletismo con miedo sobre lo que no puedan hacer en la competencia, a pesar de que no hayan comenzado a competir, en ese contexto aparecen los otros competidores, quienes se saludan entre sí y en algunos casos se logra leer en su comportamiento la satisfacción o preocupación de llegar a competir.

Mas tarde, llega el calentamiento y el momento previo para entrar a la competencia, los jueces para algunos llegan a ser intimidantes y un factor más para estresarse. Una vez, los llaman a competir, los niveles de ansiedad y el físico miedo, suben estrepitosamente. Unos se paralizan, otros se autorregulan, y otros más quisieran no presentarse en la prueba. Sin embargo, llega el momento donde todos se ponen en la línea de salida a la espera del disparo que alerta que la competencia ha iniciado.

Después de iniciar la competencia, el pensamiento se prende como una radio, que sintoniza a ratos el miedo de lo que no pueda hacer el deportista, pero quien, en algunas ocasiones, logra encontrar pensamientos positivos que hacen que su gesto deportivo fluya. En otros casos, la preocupación por el resultado es tan alta que se presenta rigidez en los movimientos. Y si a eso se le suma, los jueces que están constantemente atentos frente al cumplimiento de la técnica, los padres quienes gritan los nombres de los deportistas generando todo tipo de emociones, pero también está el entrenador, quien debe ser escuchado y entendido para hacer una buena competencia, pero también están los adversarios quienes continuamente se hostigan entre si midiendo sus fuerzas, y

al mismo tiempo está el cronometro, objeto que no les brinda tregua a los atletas en la competencia y dictamina su resultado.

Todo lo anterior y mucho más, sucede en una situación de competencia, sin dejar al lado los dolores musculares, las caídas en competencia, una mala colocación del atleta en el grupo, entre otras. Con todo esto, los atletas deben convivir, deben cada vez ser más capaces de afrontar estas situaciones y muchas otras que puedan ocurrir.

Después de lo cual, el afrontamiento, es presentado por Halstead, Benerr, Cunningham (1993) como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés.

Entonces, el afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional. Los modos de afrontamiento tienen que ver en los modos en que los individuos afrontan los procesos de estrés (Lazarus y Folkman 1986). Para esto existen tipos de afrontamiento, uno de ellos relacionado con el modo de afrontamiento dirigido al problema y las estrategias de afrontamiento que están implicadas en el modo y están dirigidas a la resolución del problema. Es decir, la búsqueda de soluciones alternativas presupuestando posibles resultados. Pero éstas, a su vez, pueden ser miradas desde dos puntos de vista. Una, desde el entorno, las cuales están dirigidas a variar las coacciones ambientales, necesidad de recursos o procedimientos desde sujeto, estas van dirigidas a cambios motivacionales o cognitivos (Lazarus y Folkman, 1986).

De manera que el otro modo de afrontamiento está dirigido a la emoción, en ese caso existe una amplia gama de estrategias de afrontamiento que logran direccionar las emociones. Estas estrategias se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional, como la evitación o el distanciamiento, logrando aumentar el grado de trastorno emocional, ya que algunas personas

presentan la necesidad de experimentar un trastorno intenso para llegar a cualquier forma de autocastigo y encontrar consuelo. También se encuentran estrategias que modifican el vivir la situación, lo que es equivalente a la reevaluación cognitiva, dicho de otro modo, cambia el significado de la situación para el sujeto (Lazarus y Folkman, 1986).

Las estrategias de afrontamiento son el hecho concreto que se utiliza para afrontar el estrés (Lazarus y Folkman, 2006). Para Frydenberg (1997)., citado por Solís y Vidal (2006)., las estrategias de afrontamiento para “Resolver problemas” pueden implementarse, concentrándose en resolver el problema, apuntando a solucionar la dificultad, estudiando paso a paso y analizando los distintos puntos de vista para tener distintas opciones. También, esforzarse y tener éxito, requiere vislumbrar conductas que ponen en prioridad el compromiso, la ambición y la dedicación. A su vez, fijarse en lo positivo, donde se manifiesta una visión positivista de las situaciones presentes, tendiendo a sentirse afortunado.

Asimismo, buscar diversiones que generen relación ayuda a superar problemáticas. Otra manera de afrontamiento está relacionada con la distracción física, donde la práctica deportiva causa satisfacción y desplaza el estrés. En otros casos, reservarlo para sí, aislándose de los demás, en algunos casos facilita confrontar la situación.

Sin embargo, también se plantean varias clases de situaciones en la CA, como lo son: afrontamiento orientado a la tarea, afrontamiento orientado a la emoción, afrontamiento de evitación, modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte a partir del control de emociones, entre otras.

Clases de afrontamiento. El afrontamiento orientado a la tarea se dirige a la solución del problema haciéndose consciente de que se está haciendo mal, y se centra en la acción, donde se

informa, se obtiene apoyo en otras personas, donde el sujeto es capaz de describir porque no logra resolver una situación. Pero también, debe entender cuál es su capacidad para lograr esa tarea y reconocer si está, lo supera o si con una orientación adecuada puede realizar la tarea (Tamorri, S. 2004).

En el atletismo, se puede evidenciar el afrontamiento guiado a la tarea, cuando el deportista presenta desajustes en el gesto deportivo, una de las soluciones que tiene a la mano es elevar el tiempo de realización de ejercicios técnicos que le ayuden a mecanizar el movimiento correcto. Otro ejemplo de aplicación de esta estrategia está relacionada con el control del ritmo de carrera. La tarea no realizada es pasar cada vuelta del recorrido de entrenamiento en un tiempo planificado por el entrenador. Entonces, el deportista fluctúa entre un segundo más, un segundo menos. A fin de atender el problema, el deportista puede hablar con su entrenador para que le marque el ritmo con un estímulo auditivo, entre otras maneras de atender la dificultad.

Pero también, se debe atender que hay situaciones donde los objetivos propuestos son demasiado ambiciosos con relación al nivel técnico, físico y psicológico. Allí, la tarea debería estar provista a alcanzar metas que estén acordes al potencial de cada persona.

Por otra parte, el afrontamiento orientado a la emoción atiende la frustración, muchas veces desde la activación de los mecanismos de defensa. Para no llegar a ello, es importante: no negar lo que se siente, no amplificar lo que se siente y no negar lo que se siente. En ese sentido, es entender que es lo que le genera un estado emocional estresante (Goleman, D. 2012).

En el campo deportivo, el afrontamiento orientado a la emoción es una técnica de gran aplicación. Teniendo en cuenta que, el atleta de resistencia por la duración de la prueba que realiza, la cual puede ser de horas, pasa por varios estados emocionales. Y reconocer cuales son los adecuados

para asumir la competencia y los inadecuados que restan a su rendimiento, es un avance en el reconocimiento de sí mismo. Lo cual lo posibilita para la gestión positiva de sus emociones.

Asimismo, el afrontamiento por evitación lleva al individuo a distanciarse de la situación estresora. Esta estrategia, responde a la necesidad de saber apartarse de situaciones que lo pueden poner en riesgo y que podrían ser inmanejables por las personas (González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. 2014).

En el contexto del deporte, el afrontamiento por evitación puede situarse también como un mecanismo de alerta, en el momento en que el deportista está en competencia, y se presenta un dolor corporal. Esta situación puede mirarse desde dos focos. Uno de ellos, el deportista decide a pesar de su dolor evitarlo y realizar la prueba. Posiblemente, tenga que recuperarse después de la competencia por los daños ocasionados en su cuerpo. Pero, otra situación sería cuando el deportista, siente un dolor, pero es tan intenso, que decide retirarse. En este momento, el afrontamiento por evitación, le permite cuidar su integridad y distanciarse de su objetivo, desde el entendido del autocuidado.

De esta manera, se deben entender las estrategias de afrontamiento como procesos de confrontación a problemáticas individuales. Se debe tener en cuenta, que la percepción de los problemas es distinta para cada persona, y de esa manera es diversa la forma de asimilar y superar adversidades. También, es importante comprender, que las estrategias de afrontamiento que le sirven a unos quizás no le sean útiles a otros.

Capítulo 3: Definiciones Conceptuales de los Planteamientos de los Enfoques Cognitivo Conductual y Sistémico en el Contexto Deportivo

Enfoque Cognitivo Conductual

El enfoque cognitivo conductual en sus bases pretendía moldear y modificar la conducta, situándose en la manera en cómo aprendían las personas bajo ambientes controlados. Sin embargo, la influencia de cognitivistas hace emerger no solo presupuestos teóricos en el marco de la conducta humana, sino también en los procesos cognitivos del sujeto. Donde se prevé que la conducta, está en dos márgenes; conductas que son observables por ejemplo la postura corporal y otras que no como los procesos psicofisiológicos.

Lo anterior, dentro del contexto deportivo se presenta en las dinámicas de los atletas. Quienes en sus conductas observables dejan entre ver estados de ánimo como: la ansiedad, el miedo, la alegría entre otros. A su vez, el entrenador y el vínculo que sostiene con el deportista le permite identificar los estados de ánimo del deportista y en muchos casos predecir el resultado de acuerdo a su apreciación frente a la conducta del competidor (Guavita, L. 2019).

Sin embargo, no solo el entrenador se percata de la conducta de su deportista, también el atleta observa a sus contrincantes y trata de leer en la expresión corporal, el estado físico y emocional de su adversario. Pero también es el mismo deportista, quien se puede llegar a intimidar al percibir al opuesto con una actitud positiva y seguro de sí mismo.

A su vez, es preciso mencionar aquellas conductas no observables en el entorno deportivo, las cuales son de origen biológico, como: posibles dolores musculares, lesiones deportivas, arritmias cardiacas y déficits respiratorios, entre otros. Es decir, que asumir la consecución de un logro deportivo basándose exclusivamente en la conducta observable del deportista, no asegura el

objetivo deportivo, el cual está sujeto al componente fisiológico del cuerpo puesto a prueba en competencias (Navarro Guzman, J. I., Amar, J. R. y Gonzalez Ferreras, C. 1995).

Otro precepto importante de este enfoque está relacionado con las conductas voluntarias y otras que son involuntarias. Las primeras, son aquellas actitudes del deportista que logra administrar dentro del escenario deportivo, como: el manejo de ansiedad, el control de sus pensamientos y los movimientos que tienen que ver con su gesto deportivo, entre otras. Mientras que las conductas involuntarias, se presentan a nivel biológico, donde el individuo difícilmente podrá controlar las situaciones fisiológicas, sin la formación en técnicas psicológicas para atender estos requerimientos, incluso esto no es garantía de lograr atender las conductas involuntarias.

Otro de los conceptos acuñados por el enfoque cognitivo conductual, es el de la operacionalización utilizado en las terapias cognitivo-conductuales, caracterizado por solicitar al individuo los motivos de consulta, con fines de entender si la conducta está alterada. Es así, como en el deporte es necesario conversar con los deportistas para lograr identificar los motivos por los cuales no logran el desempeño esperado, de esa manera la técnica de intervención desde este enfoque estará de acuerdo con la conducta del deportista.

La operacionalización de los estados de ánimo de los individuos sucede de maneras distintas, entendiendo las formas en como cada atleta actúa sus emociones. Por ejemplo, un deportista describe su estado de ansiedad relacionándolo con frecuentes idas al baño, pérdida de sueño. Mientras que otro, puede llegar al momento de competencia y sentir ansiedad cuando ingresa al escenario y comienza a ver los demás competidores. Y es así, como cada individuo describirá su conducta frente a situaciones que enmarca el desarrollo competitivo.

Asimismo, se debe entender a la luz del enfoque cognitivo conductual (García, 2011), el comportamiento como un engranaje entre tres elementos: el sistema de pensamientos, el sistema de emociones y la conducta. De acuerdo a lo anterior, este enfoque determina que el individuo puede llegar a la disonancia cognitiva, la cual tiene que ver con los tres elementos del comportamiento humano, cuando están en tensión o no se presentan de manera coherente.

Es por eso, que la disonancia cognitiva se puede presentar en el deporte, en la medida en que el deportista piensa en ganar, pero la ansiedad descontrola el ritmo de competencia; lo que redundaría en la disminución de la velocidad en la distancia recorrida. Entonces, pensó que quería ganar, pero sus acciones fueron contrarias a lo que quería hacer y por lo cual no logra el resultado esperado y su conducta se podría predisponer para confrontar las situaciones de competencia. Este ejemplo, es sólo uno de muchos casos en el contexto deportivo que presentan un comportamiento similar, donde se piensa una cosa, se siente otra y se hace algo distinto a lo que se pensaba y se sentía.

Uno de los autores del enfoque cognitivo conductual, Skinner (1973) y el condicionamiento operante con sus experimentos de la rata que pedalea para conseguir su alimento y la caja de laberintos de aprendizaje con las cargas eléctricas leves para ayudar al aprendizaje de manera adecuada, expone preceptos que se logran ubicar en las dinámicas deportivas. En primer lugar, el refuerzo y el castigo se suscriben a la idiosincrasia, la cual se debe atender desde una lectura específica. Entendiendo las conductas que se refuerzan y las conductas que se extinguen por medio del castigo.

A través del deporte, se ilustran situaciones que planteaba Skinner (1986) en el condicionamiento operante, una de ellas es cuando el deportista llega tarde al entrenamiento, es

posible que el cohorte del sistema de entrenamiento del entrenador, genere acciones correctivas.

Es decir, halla un castigo por su retraso en llegar, como ejercicios extras, lo que puede generar que el deportista, llegue puntual o decida cambiar de entrenador. Por lo que es importante entender cuál es el tipo de castigo y de refuerzo pertinente para cada deportista.

Por eso, el condicionamiento (Larroy, 2008), operante se debe ajustar al individuo, porque como es de saberse en el deporte ocurren situaciones relacionadas con la sobre estimulación al deportista, haciendo que la situación problemática en lugar de solucionarse se aumente. Por ejemplo: el deportista entrena muy bien y llega a la competencia, pero no obtiene el resultado esperado; el entrenador, lo reconforta, normalizando su derrota, puede suceder que el deportista se sienta que su error fue normal, y siga comiendo los mismos errores. Es decir, el entrenador reforzó la conducta de derrota y no logro mejorar su capacidad de afrontamiento y toma de decisiones en competencia. Es por eso que lo propuesto por Skinner (1985), también se debe ver desde la perspectiva de los tipos de refuerzos y castigos, que pueden ser negativos o positivos. Entendiendo que no todo lo positivo es proporcionar estímulos negativos o quitar cosas agradables o desagradables.

Sin embargo, para que esto sea efectivo se deben tener en cuenta que se cumplan los principios del condicionamiento operante, uno de ellos es el principio de idiosincrasia entiéndase como conocer al otro y en ese sentido la diferencia que debe existir entre los refuerzos y castigos impartidos a los individuos, teniendo en cuenta que lo que para uno puede ser un castigo, para otra persona puede que no. Por otra parte, el principio de la variedad, donde no se puede reforzar y castigar de la misma forma (Skinner, 1986). En el ámbito deportivo, se puede evidenciar en los sistemas de clasificación a los eventos deportivos, donde la mayoría de las veces la clasificación directa la tiene el ganador de la prueba y posiblemente van a lograr ir el segundo y el tercero de

cuerdo a los requerimientos técnicos, es entonces que el deportista que frecuentemente es tercero o segundo, regula sus esfuerzos para clasificarse, porque sabe que no es determinante ganar y lo rotulan como el segundo de la prueba y como siempre lo van a llevar normaliza su posición y se queda en esa zona de confort. Pero si fijan una marca mínima para clasificar, es distinto porque deberá superarse para poder seguir compitiendo.

Mientras que el principio de la reciprocidad tiene que ver con la proporcionalidad en la conducta, es decir para el entorno deportivo, si hay aciertos de tipo técnico, se deben reconocer, pero si no es así, se debería exponer al deportista que fue lo que hizo mal, para que él lo entienda. Por otro lado, el principio de contingencia, en el refuerzo y el castigo debe ocurrir de inmediato, es decir que se hace necesario cuando el deportista tenga un buen desempeño felicitarlo, pero cuando el logro deportivo no se alcance, inmediatamente se debería decir cuáles son las medidas correctivas para que esa situación no se repita, y no equivocadamente dejar pasar el tiempo y hacer la corrección en un momento que no corresponde, extinguiendo la conducta más cercana que quizás no haya sido el problema. Así mismo, el principio de la extensión se debe entender que antes de que una conducta desaparezca, es posible que se eleve a su máximo repertorio comportamental, esto debido a que en muchas circunstancias las situaciones no desaparecen de una manera fácil, antes de eso generan bastante tensión (Labrador, 2008).

Es así, que se puede contemplar desde la técnica del tiempo fuera (Bados, 2011), donde la persona deja de protagonista, como una técnica de intervención psicológica del enfoque cognitivo conductual, la cual se podría utilizar para mejorar la capacidad de afrontamiento del deportista, donde se le quita el protagonismo en esos momentos caóticos, como por ejemplo: cuando se retira de manera reiterada de las competencias, entonces el entrenador emplea la técnica de tiempo fuera, y no le presta atención de manera directa a lo que el deportista hizo, esto puede generar dos

situaciones. Una de ellas, es que el deportista se vuelva capaz de terminar sus competencias independientemente del resultado, y la otra que el deportista suponga que no le importo su retiro al entrenador y se frustre aún más. Es por ello que es importante determinar que las técnicas empleadas son distintamente asimiladas por los individuos.

De esta forma, el enfoque cognitivo conductual permite dar una mirada frente al contexto deportivo, donde en el rendimiento deportivo coexiste con varias variables que tienen que ver con el desarrollo psicológico en los deportistas. Por tal motivo Gimeno, Buceta, Pérez y Llantada (2007), presentan variables psicológicas en el deporte como: la autoeficacia, la atención, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, el ajuste emocional y la capacidad de afrontamiento.

Por su parte Tobar (2014), sustenta que el entrenamiento de estrategias de afrontamiento establece una intervención útil para disminuir los niveles de ansiedad precompetitiva logrando mejorar el rendimiento, con el propósito de afrontar la competencia en un estado psicológico adecuado. Así, el rendimiento deportivo se logra alcanzar cuando el estado físico, los componentes técnico-tácticos y la preparación psicológica, se integran hacia un mismo sentido.

Es por eso, que en el enfoque cognitivo conductual la capacidad de afrontamiento se utiliza para el control de la ansiedad, el estrés y a la adaptación en situaciones complejas para los deportistas. Por ello, la CA reduce los resultados adversos que pudieran surgir en el contexto deportivo, de manera que se logran neutralizar las situaciones que surgen en el ámbito deportivo que pudiesen afectar el desempeño deportivo (Márquez, 2006).

Rubio, Pujals, Vega, Aguado y Hernández (2014), plantean la autoeficacia en los procesos de lesiones deportivas como un tipo de estrategia de afrontamiento donde la técnica de regresión,

la estrategia de la calma emocional y la conducta de riesgo, antecedian la situación de sufrir alguna lesión. Es así, como la estrategia de afrontamiento es necesaria en el proceso de entrenamiento deportivo.

De lo anterior, se puede afirmar que los aportes del enfoque cognitivo conductual están en la vía de aportar técnicas para atender las habilidades psicológicas que se ven afectadas en el deportista. Dicho esto, la capacidad de afrontamiento conjuga otras habilidades que son inherentes en el rendimiento deportivo.

Enfoque Sistémico

Según Farinola, M (2006). El enfoque sistémico aporta una parte importante en el desarrollo deportivo a partir de un conjunto de principios, reglas y métodos que facilitan el alcance de sus objetivos. Desde esta mirada, se sustentan la producción de las partes y del todo, como una estructura que está relacionada, dado que el deportista está en constante interacción con su contexto, lo que implica un uso constante de su capacidad de afrontamiento en relación con los diferentes actores del sistema deportivo.

En efecto, la interacción de los deportistas está ligada a las relaciones humanas que conforman los subsistemas. De manera que, sobresalen cuatro tipos de recursos: los humanos, los materiales, los financieros y la información, todos relacionados entre sí, siendo el tejido que compone el entorno deportivo. De tal forma que, los comportamientos de los grupos que se generan en las dinámicas de interacción tienen que ver con el funcionamiento de la organización (Olivera, 2006).

De modo que el contexto deportivo se presenta como un sistema amplio, inmerso en un entorno que se suscribe en unas normas y condiciones, haciendo que sus interacciones sean

constantes, generando un clima de participación comunitaria, que incide en el rendimiento deportivo y la capacidad de afrontamiento de los deportistas. Asimismo, estas dos condiciones redundan en la estabilidad del deportista.

Es así, como el enfoque sistémico conceptualiza la interconexión, las relaciones y el contexto, como partes importantes de los sistemas, exponiendo una visión de mundo relacionado con el entorno de participación, que podía sustraerse en la cultura, la sociedad y la naturaleza. Por esta razón, las actitudes acertadas por parte de los miembros de la organización, como: motivación, la creatividad, la productividad y la pertenencia, son indicadores que fomentan niveles de competitividad, eficacia en los deportistas y potencian la gestión humana que garantiza las prácticas deportivas efectivas (Olivera, 2006).

Por tal motivo, se debe resaltar los pilares teóricos del paradigma sistémico desarrollados por Watzlawick en 1971, en el Mental Research Institute de Palo Alto, quien formulo cinco axiomas de la comunicación, que para este caso se pueden esquematizar en un sistema de asimilación de la capacidad de afrontamiento de los deportistas, que se suscriben en los efectos relacionales de la comunicación humana.

El primer axioma determina la conducta donde sucede la comunicación, incluso no verbalizar palabra alguna y permanecer en el silencio, evoca un hecho comunicativo, en el deportista se logra evidenciar en la efectividad del control de pensamiento y de la ansiedad. El segundo axioma distingue las categorías del contenido y su relación en la comunicación, entre el entrenador y el deportista. El tercer axioma señala que la puntuación de la secuencia de hechos. El cuarto axioma distingue los niveles digital y analógico de la comunicación, expresados a través de la comunicación verbal y no verbal. El quinto y último axioma esboza que todas las relaciones

están basadas en la igualdad o la diferencia, siendo interacciones simétricas o complementarias (Apunts, 2006).

Es entonces donde se llevan a cabo los axiomas de Watzlawick en 1991, a un escenario deportivo, donde los deportistas conjugan estos en el desarrollo de la capacidad de afrontamiento de manera integrada. Obteniendo situaciones que facilitan el desarrollo individual y la interacción en el que se ve inmerso el deportista, en relación al contexto deportivo y las dinámicas sociales, físicas, fisiológicas y psicológicas que dan lugar en el proceso de entrenamiento deportivo.

Es así, como el enfoque sistémico contempla las interacciones del deportista con otros actores presentes en las dinámicas deportivas, entre ellos se encuentran: los entrenadores, la familia, los directivos y el mismo deportista. Es por eso, que es pertinente precisar este enfoque a la luz del modelo ecológico de Bronfenbrenner.

Modelo ecológico de Bronfenbrenner.

El Modelo ecológico de Bronfenbrenner (1999), aplicado al deporte en materia de la capacidad de afrontamiento, señala que ha de entenderse la persona no sólo como un ente sobre el que repercute el ambiente, sino como una persona que se desarrolla y dinamiza en relación a la interacción con el medio, que va implicándose progresivamente en el ambiente y por ello influyendo también e incluso reestructurando el medio en el que vive. La interacción entre ambos es bidireccional, caracterizada por su reciprocidad; el ambiente ecológico es un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro, (el microsistema, el mesosistema, el exosistema y el macrosistema). El microsistema constituye el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo (usualmente la familia); el mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente; al exosistema lo integran contextos más amplios que

no incluyen a la persona como sujeto activo; finalmente, al macrosistema lo configuran la cultura y la subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad (ver figura 1)

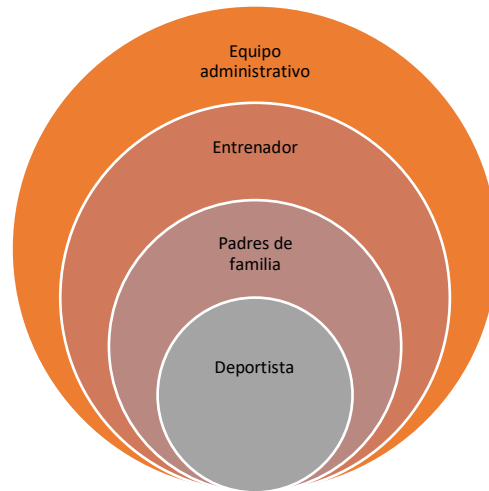


Figura 1. Modelo ecológico adaptado a las dinámicas organizacionales de la Liga de Atletismo de Bogotá.

Es así, que la capacidad de formación de un sistema depende de la existencia de las interconexiones sociales entre ese sistema y los otros. Todos los niveles del modelo ecológico requieren de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos. Así, Bronfenbrenner y Ceci (1994) han modificado su teoría original y plantean una nueva concepción del desarrollo humano en su teoría bio-ecológica. Dentro de esta teoría, el desarrollo es concebido como un fenómeno de continuidad y cambio de las características bio-psicológicas de los seres humanos, tanto de los grupos como de los individuos. El elemento crítico de este modelo es la experiencia que incluye no sólo las propiedades objetivas sino también las que son subjetivamente experimentadas por las personas que viven en ese ambiente.

Es así como, los deportistas están implicados en diferentes niveles e influyen entre sí: la familia, el entrenador, la organización administrativa deportiva y el mismo, es entonces que la integralidad de manera positiva podrá dar lugar a una buena capacidad de afrontamiento. A su vez, se debe considerar la condición ambiental en la que vive el deportista, lo que pone de manifiesto la necesidad de un complejo análisis de por qué y cómo las personas realizan una determinada actividad o conducta (Bronfenbrenner, 1999). En este caso, la práctica deportiva, genera continuas pruebas de la capacidad de afrontamiento de los deportistas, quienes interactúan con un medio externo que a la vez interactúa con sí mismos.

Es así, que el modelo ecológico aplicado en el contexto deportivo permite exponer al deportista como parte del sistema, pero siendo el mismo un propio sistema, pensándolo en la gestión de sí mismo y la capacidad de afrontamiento. Porque si bien es cierto, es una parte del sistema deportivo, el mismo con sus metas, emociones y acciones motrices, componen un cuerpo en medio de la práctica deportiva, pero este cuerpo sistémico tiene propósitos fijados, suscritos en la eficacia de sí en competencia. Es entonces, donde la capacidad de afrontamiento se enfrenta consigo mismo, en una batalla interna que dictamina el vencer o perder.

El enfoque sistémico se debe entender dentro del sistema deportivo como una manera de identificar los distintos factores que presenta las entidades deportivas, en este caso la Liga de Atletismo de Bogotá, con relación a las conexiones que tiene con el deportista. Dicho esto, la capacidad de afrontamiento se tiene que revisar desde la perspectiva de las relaciones que ubica el deportista con el entrenador y el vínculo que tiene con los administrativos, pero también la relación que tiene con la familia, a su vez como se interrelacionan estos actores dentro del sistema deportivo.

Por lo anterior, se puede presentar el deporte como un sistema, donde está compuesto por varias partes y la suma de esas partes comprende ese todo que potencializa esa capacidad de afrontamiento del deportista, si la familia fortalece a ese atleta o si el entrenador tiene un vínculo que proporciona herramientas para que el deportista logre esas metas y si también ese deportista está respaldado por las entidades deportivas, quiere decir que la suma de los esfuerzos van a propender al éxito deportivo.

Es entonces donde vemos esas dinámicas sociales en el contexto deportivo, esto sucede con las personas que deciden tomar el deporte como una opción de vida, situándose en un ajuste corporal, físico y psicológico, frente a las prácticas deportivas. Sin embargo, esta elección deportiva muchas veces es amenazada su continuidad debido a las oportunidades que no se logran aprovechar o simplemente el deportista no logra su estado físico y mental adecuado para capitalizar las oportunidades.

Asimismo, el espectáculo deportivo, tiene que ver con el engranaje del sistema deportivo, las garantías que ofrecen al deportista para su práctica, para llegar a ese logro deportivo, también se debe tener en cuenta a los espectadores y aficionados, quienes están relacionados con el desempeño del deportista y su CA, siendo agentes motivadores o por el contrario aumentando la presión para el deportista en sus ejecuciones técnicas.

Es así, que el rendimiento deportivo se debe caracterizar por esa capacidad de afrontamiento que logra la eficacia, es esto importante dentro del sistema deportivo situándonos en el actor del deportista, teniendo en cuenta que el momento que el deportista es eficiente, logra interrelacionar el aspecto psicológico, emocional, físico y estratégico, es capaz de llegar a ese logro deportivo. Sin embargo, esto no garantiza que en todos los casos el deportista tenga el éxito, es también

pensar en una sincronía no solamente del deportista consigo mismo, sino también el deportista con respecto a la calidad de vida que emerge dentro de su práctica deportiva

Con esto se quiere decir, que esa capacidad de afrontamiento dentro el sistema deportivo se pone a prueba no solamente con ejercicio de interacción, entre esos actores sino con una relación a la evolución que va sufriendo el deportista al estar de categoría en categoría, es decir avanza y crece en su rendimiento deportivo de manera cronológica desde su edad, con el fin de lograr una participación que esté de acuerdo a los requerimientos técnicos tácticos ilustrados en el nivel de rendimiento deportivo (véase Tabla 1).

Tabla 1. Cuadro de categorías de participación en competencias para el Atletismo Colombiano, para la vigencia 2019. (Liga de Atletismo de Bogotá, 2019).

CATEGORÍA	EDAD	AÑO DE NACIMIENTO
SUB 10	8-9 AÑOS	2010-2011
SUB 12	10-11 AÑOS	2008-2009
SUB 14	12-13 AÑOS	2007-2006
SUB 16	14-15 AÑOS	2005-2004
SUB 18	16-17 AÑOS	2003-2002
SUB 20	18-19 AÑOS	2001-2000
SUB 23	20,21-22 AÑOS	1999, 1998- 1997
MAYORES	8-9 AÑOS	1996 HACIA ATRÁS

También es importante precisar, que el deportista está dentro del sistema deportivo, y su mismo desempeño se podría ubicar en fases técnicas y en modalidades, donde se observa unas características distintivas de acuerdo a la modalidad que se practica por parte del deportista, es decir para este caso la marcha atlética, está dentro de los deportes de la modalidad de resistencia específicamente en las pruebas de 20 kilómetros marcha y 50 kilómetros marcha y en relación a las categorías que enmarcan el rendimiento deportivo con las edades que fijan las federaciones de atletismo.

Finalmente, en este primer capítulo se ha expuesto la capacidad de afrontamiento en el deporte a la luz de dos enfoques de la psicología: el cognitivo conductual y el sistémico, se puede determinar la necesidad de analizar la CA, Por su parte, el enfoque cognitivo conductual muestra la capacidad de afrontamiento desde una perspectiva que presenta técnicas de entrenamiento psicológico para que el deportista llegue a lo que Goleman (2012), llamo estados de flujo logrando que su rendimiento sea óptimo. Mientras que, el enfoque sistémico permite analizar las distintas interacciones en las que el deportista, como individuo está inmerso. Esas dinámicas, tienen que ver con la influencia del medio que afecta el rendimiento deportivo.

Es así, como el enfoque cognitivo conductual y el sistémico, logran dar cuenta de las interacciones que suceden alrededor de los deportistas, en tanto son necesarias las técnicas de preparación que ofrece el primero, como también entender que el deportista hace parte de un sistema en el ámbito deportivo, donde continuamente su capacidad de afrontamiento es puesta a prueba.

Análisis de los componentes del afrontamiento desde los enfoques conductual y sistémico

En lo relacionado con el enfoque Cognitivo Conductual, es necesario analizar la CA, a la luz de sus bases, cuyo propósito es moldear y modificar la conducta, a partir de la intervención de las maneras en cómo aprenden las personas bajo ambientes controlados.

Es así como, en el deporte se encuentra que la influencia los cognitivistas tiene que ver la modificación de la conducta humana de los deportistas y la estructuración de los procesos

cognitivos del sujeto-deportista. Para el caso concreto de los deportistas se logra evidenciar en las conductas observables desde la expresión corporal, lo cual se diferencia de los procesos psicofisiológicos que no son susceptibles de ser observados.

De lo anterior se percibe del contexto deportivo las singularidades propias de la modalidad de marcha atlética, por lo que sus conductas observables dejan vislumbrar estados de ánimo como: la ansiedad, el miedo, la alegría entre otros. En este entendido, se debe precisar que el entrenador hace parte de la reacción del deportista en las sesiones de entrenamiento y la competencia.

No obstante, lo anterior, en el proceso deportivo el entrenador identifica la conducta de su deportista, frente a las dinámicas de competencia y de entrenamiento. Sin embargo, no cuenta con las herramientas para socavar en la psiquis del deportista generando otro factor problemático al interior del atleta, lo que resulta en una variable que genera estrés en el deportista.

En cuanto al enfoque sistémico, de acuerdo con Farinola, M (2006). aporta una parte importante en el desarrollo deportivo a partir de un conjunto de principios, reglas y métodos que facilitan el alcance de los objetivos. Por lo que, en dicho enfoque, se fundamenta en la relación de las partes y del todo, como una estructura que está relacionada, con el deportista quien está en constante interacción con su contexto, lo que implica un uso permanente de su capacidad de afrontamiento en mención a los diferentes actores del sistema deportivo; (es necesario recabar que la descripción detallada del sistema antes referenciado se realizó de manera pormenorizada en el capítulo uno).

En congruencia con lo anterior, todo análisis de dicho enfoque debe situarse en los pilares teóricos del paradigma sistémico desarrollados por Watzlawick en 1971, en el Mental Research Institute de Palo Alto, quien formuló cinco axiomas de la comunicación, que para este caso se pueden

esquematizar en un sistema de asimilación de la capacidad de afrontamiento de los deportistas, que se suscriben en los efectos relacionales de la comunicación humana.

En esa misma línea, se debe comprender que las situaciones que facilitan el desarrollo individual y la interacción en el sistema deportivo en el que está inmerso el deportista, en relación al contexto deportivo y las dinámicas sociales, físicas, fisiológicas y psicológicas que dan lugar en el proceso de entrenamiento deportivo, se suscriben en el flujo de los actores del sistema deportivo (padres de familia, entrenadores, área organizacional, juzgamiento deportivo deportistas y competidores). Es de señalar que, el análisis detallado de los enfoques antes mencionados se efectuó ampliamente en el capítulo tres, toda vez que responde a uno de los derroteros planteados como parte de los objetivos específicos del presente trabajo monográfico, por lo que a continuación se presentan algunos prolegómenos, a manera de reflexión.

Reflexiones frente a la capacidad de afrontamiento en el atletismo y el rol del psicólogo

La capacidad de afrontamiento en el deporte es una habilidad necesaria para la consecución de los logros deportivos. Por eso, para ilustrar como sucede este proceso de asimilación psicológica se hace referencia a el proceso investigativo que realiza la fundación Nación Activa (2019), donde se expone las narrativas con el atleta Eider Arévalo de la modalidad de Marcha atlética, quien fue campeón del mundo en México, en la categoría Juvenil.

El deportista expresa en sus relatos dos situaciones competitivas en las que fueron difíciles para su carrera deportiva, ambas hacen relación a una descalificación la segunda fue en Taicang en el 2014, siendo su segundo año en la categoría mayores, faltando dos kilómetros para completar la prueba de los 20 kms marcha, es descalificado de la competencia. Para ese entonces, el deportista hizo hincapié en el trabajo técnico. Sin embargo, reconoce la importancia del trabajo psicológico.

Eider, habla sobre “pasar la página” en el momento en que fue descalificado. Fue después de esas situaciones que comenzó a trabajar de manera consciente la potencialización de las habilidades psicológicas. Donde denota, la necesidad de trabajo psicológico como parte de la preparación para el éxito deportivo, lo cual facilita la capacidad de afrontamiento.

Desde la perspectiva del deportista de alto rendimiento de Colombia, Eider Arévalo en la modalidad de marcha atlética, su discurso tiene validez en el ámbito deportivo por los galardones que ha logrado y nos facilita entender, la importancia de la capacidad de afrontamiento en el deporte. Dentro de los argumentos del deportista, describió los cambios comportamentales y las estrategias psicológicas que lo llevaron a ser el deportista exitoso que es hoy en día. Por ello, el acompañamiento psicológico y la resignificación del rol del psicólogo en los procesos de entrenamiento deportivo deben ser coherentes con los requerimientos de los deportistas, procurando alejarse de las practicas exacerbadas del consultorio, que alejan al profesional de psicología de las dinámicas reales de los deportistas.

Es así, como la psicología del deporte debe acompañar al deportista y al sistema deportivo que dinamiza sus prácticas y realidades, en vía de la gestión y planificación de estrategias que faciliten la capacidad de afrontamiento.

Visto desde el enfoque cognitivo conductual, la participación del psicólogo deportivo está encaminada a proveer de técnicas y estrategias de afrontamiento al deportista, con el fin de que este sea eficiente. Sin embargo, también debe verse la intervención psicológica desde una mirada sistémica, donde el deportista está inmerso en un sistema deportivo el cual se debe entender y saber leer a favor de los requerimientos y necesidades de los objetivos del deportista.

Por estas razones, la psicología del deporte está llamada a profundos cambios estructurales, donde el centro de las intervenciones psicosociales obedece a las necesidades y requerimientos de los deportistas. Lo que genera, una preparación profesional con mayor rigor y compromiso, con la finalidad de ser profesionales que faciliten el desempeño deportivo, a través de la adecuada gestión emocional y psicológica de los deportistas.

Es por eso, que el rol del Profesional en Psicología en el contexto deportivo es significativo con relación a que forma parte del equipo de trabajo y facilita el funcionamiento de acorde con la necesidad de la organización deportiva, aportando al bienestar colectivo y a la adecuada orientación de los procesos de entrenamiento psicológico en el deporte. De esa manera, facilita las dinámicas en las organizaciones y se convierte en un ejecutor de procesos, siendo un aliado en la consecución de logros.

Es importante que el psicólogo deportivo, permanezca a la vanguardia del conocimiento de la Psicología del deporte, para implementar nuevas técnicas de mejoramiento y de intervención dentro del sistema deportivo, considerando el factor psicosocial como un factor facilitador de los logros deportivos.

Por otra parte, se debe exponer como socialmente el deporte está visto como recreación y diversión, pero cuando el deporte ya no es practicado solo para la recreación, sino como un

proyecto de vida, donde se entrena el cuerpo para que rinda según las marcas o tiempos establecidos. Tal vez, en presencia del dolor, el cansancio y aparecen las derrotas, las lesiones y se pone a prueba el propósito deportivo del atleta.

Por eso, el trabajo del deportista debe ser acompañado por la familia, el entrenador, por las entidades deportivas y las políticas públicas. Asimismo, por un equipo multidisciplinario que le brinde garantías y lo acompañe a buscar el éxito. Pero, esa orientación no solo se debe dar cuando el deportista llega al rendimiento deportivo, sino desde las bases. En las fases de iniciación, formación y especialización. Dejando en el pasado, los procesos intuitivos de los niños, niñas y jóvenes, los cuales llegan ocupar lugares de honor, sin el acompañamiento adecuado, pero cuando son exitosos, aparecen en el radar de las entidades deportivas.

Es así, que la capacidad de afrontamiento y las estrategias para confrontar situaciones problemáticas del deporte, facilita el desarrollo deportivo. Siempre y cuando, el deportista sea instruido para usarlas de manera adecuada. También, se debe involucrar a los entrenadores y familias de los deportistas, quienes son los más cercanos en la cotidianidad del atleta.

Es importante mencionar, que se ha perdido de vista la orientación psicológica con los padres de familia, olvidado lo complejo que puede ser padres de hijos deportistas. Pero tampoco, se debe dejar a un lado a las instituciones educativas de los deportistas, quienes están desagregados de las prácticas deportivas y en algunos casos se convierten en una dificultad más, para el alcance de metas de los atletas.

Otro aspecto importante, es entender lo fundamental que se convierte hacer partícipe al entrenador de los deportistas, en el proceso de intervención psicológica. Con el fin, de darles pautas para

implementar en sus planes de entrenamiento y de esa manera hacer un seguimiento constante del proceso de entrenamiento integral del deportista.

Por eso, de todas las relaciones que establecen los atletas a lo largo de su carrera deportiva, una de las que genera, mayor impacto desde el rendimiento deportivo así como en varios aspectos de su desarrollo personal, es la relación que establece con su entrenador; por ello el rol del entrenador es de gran importancia además de las técnicas, metodologías y prácticas que el enseña a sus atletas, es también en la comunicación asertiva como inculca, los valores y principios en términos del crecimiento emocional y social del atleta.

En consecuencia, es importante el proceso de fortalecimiento de los deportistas como el de las mismas familias, en la cual se debe hacer con el apoyo de profesionales en psicología, para que ellos tomen conciencia que el proyecto de vida de sus hijos. Porque otro aspecto que se debe preparar al deportista es para el retiro deportivo, ya que la vida del deportista tiene un límite.

Hoy, el deporte en el distrito es una forma de vida para las personas, esto es transversal con múltiples propósitos. Esta actividad se desarrolla en un marco normativo, donde las entidades deportivas se suscriben.

Dicho esto, es importante entender las distintas dinámicas que emergen en el contexto deportivo, donde las acciones organizacionales son fundamentales para la eficiencia del deporte. Es por esto que esta monografía presento distintas problemáticas en la estructura deportiva, explícitamente a nivel psicológico desde la capacidad de afrontamiento en el deportista.

Asimismo, en este proceso, suceden situaciones que afectan el clima deportivo con los cuatro actores sociales deportivos, mencionados a partir del enfoque sistémico desde la mirada del modelo ecológico de Bronfenbrenner. Es así, que se presentan los atletas, padres, entrenadores y

equipo administrativo como parte esencial del sistema deportivo que compone las dinámicas del deportista.

Por lo cual, se expone el retiro deportivo como parte de un proceso de afrontamiento que se debe atender. Para ello, se describe como se da esta situación: el apartarse del deporte, de aquella actividad que hacía parte de la cotidianidad sus vidas, enmarca una decisión de vida, es la pérdida temporal de sí mismos, por lo que deviene un luto, porque ese algo que estaba, pasa a ser del pasado. Pero ¿Por qué los deportistas dejan el deporte? Pues, existen varios factores: bajas en el rendimiento deportivo, la falta de congruencia entre el sistema deportivo y el educativo, el factor económico, la suma de todo que resulta en un adiós al deporte, una despedida que cuesta, que no es fácil. Entonces, como afrontar ser un nuevo ciudadano.

Visto desde el derecho a tener derecho de Dagnino (2005), la confrontación que vive el deportista da pie para todo un proceso de redescubrimiento, de saberse fuera de un sistema que lo adopto, quizás objetiviso y también que lo dejó a un lado, de un sistema que lo preparo físicamente para aguantar las competencias, para vencer al contrincante, para ganarse a sí mismo. Pero que falló en utilizarlo y dejarlo sin herramientas para ser suficiente para un sistema laboral.

Foucault (2007), expone en su libro los anormales individuos que en un discurso médico jurídico son distintos, donde no tienen cabida, quienes deben ser atendidos de maneras distintas. Entonces ¿los deportistas son anormales? Porque cuantas glorias del deporte, están resumidas en sus hogares desatendidos por una sociedad indiferente, por un estado negligente, por una organización que no realiza seguimiento de una vida después del deporte.

No hay un solo culpable que señalar, más bien son varios. La organización, es estado, la educación, la sociedad, también los deportistas quienes solapan la atención en el rendimiento

deportivo, en las medallas, en las marcas y dejan pasar los mejores años de sus vidas girando en la pista, saltando más alto, corriendo más rápido, siendo los mejores; dejándose a fuera. Dejando aún lado la preparación académica, las reuniones familiares, huyen de los compromisos emocionales, creyendo en sus cuerpos como templos impenetrables, distintos, eficientes e incorruptibles, pero en la mayoría de los casos ignorantes.

Jung (2003), quien con sus arquetipos nos hace pensar en el contexto deportivo, lo que podría proponerse desde una mirada arquetípica en el deporte como: el ganador, el frustrado, el perdido y el colocado. Y esto, se puede sustentar en el contexto del retiro deportivo como la liberación de cada arquetipo mencionado desde las distintas maneras de afrontar lo que ocurre en el deporte.

Es así que, con esta monografía, no se pretende abrir la puerta a pensar sobre el deporte como una actividad negativa, sino como una situación de vida que se debe revisar, que se debe atender y garantizar, donde se debe buscar calidad de vida y no solo la ilusión del éxito.

En cuanto, a la capacidad de afrontamiento vista como la integralidad de varias habilidades psicológicas, en función del logro deportivo. Se debe precisar, que se hace uso de ella, de maneras distintas. Teniendo en cuenta, que, para todos los deportistas, no aplica una misma estrategia de afrontamiento. Pues, las emociones y sucesos psicológicos son distintos en cada ser humano.

Finalmente, esta monografía logra establecer e como desde el enfoque conductual y desde el enfoque sistémico se dinamizan las dinámicas de afrontamiento en atletas de la modalidad de marcha atlética, a través de la exposición de varias formas que sustentan como la capacidad de afrontamiento es sumamente necesaria para la consecución de metas del deportista y las dinámicas del atleta. También, se logra evidenciar la pertinencia en cuanto la aplicación de los enfoques

antes señalados en el acompañamiento y asesoría de los profesionales en psicología, en el marco de los procesos de entrenamiento deportivo, lo cual se constituye en un aporte pertinente para el deporte desde la psicología como elemento constitutivo del alto rendimiento.

Referencias

Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos. (2015). La atención concentración en el deporte de rendimiento.

Educación Física y Deporte. Vol. 34.

Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración

en el deporte de rendimiento. Educación Física y Deporte, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic.

<http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>

Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración

en el deporte de rendimiento. Educación Física y Deporte, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic.

<http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>

Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración

en el deporte de rendimiento. Educación Física y Deporte, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic.

<http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>

Allen & Laborde. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity.

Antonelli y Salvini. (1982). Psicología del deporte. Kiné de educación y ciencia deportiva

Psicología del deporte. ISBN: 8435506126.

Araujo, S. F. (2012). Lugar de Christian Wolff en la historia da psicología. Universitas

Psychologica, 11(3), 1013-1024.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 80, 286-303.
- Barbosa, S. H. (2015). Retos y avances de la psicología del deporte en Colombia caso específico eje cafetero. Congreso Alfepsi, pp. 505 – 508. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/297275186_RETOS_Y_AVANCES_DE_LA_PSIKOLOGIA_DEL_DEPORTE_EN_COLOM
- Bronfenbrenner, U. (1999). Environments in developmental perspective: theoretical and operational models. En S.L. Friedman (Ed.), *Measuring environment across the life span: emerging methods and concepts* (pp 3-38). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Brown, T. A., Antony, M. M., & Barlow, D. H. (1995). Diagnostic comorbidity in panic disorder: Effect on treatment outcome and course of comorbid diagnoses following treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 408-418.
- <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.63.3.408>
- Buceta, J. (2002). El comportamiento del entrenador de jóvenes futbolistas. : *Training fútbol: Revista técnica profesional*, ISSN 1577-7480, N° 110, 2005, págs. 28-33.
- Cantón, E. (2001). La Psicología del deporte en el Colegio Oficial de Psicólogos de España. En J. (Ed.), *Aproximación a la Psicología del deporte* (pp. 61- 70). Orense: Edit. Gersam
- Carretero, M. 2014. *Psicología del pensamiento: teoría y prácticas* (2a. ed.), Difusora Larousse - Alianza Editorial. ProQuest Ebook Central. Recuperado de: <https://ebookcentral-proquest-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/lib/unadsp/detail.action?docID=3228006>.

Charry, A. 2012. Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo. Una revisión de temas primordiales. Universidad del Valle. Instituto De Educación Y Pedagogía Programa Profesional En Ciencias Del Deporte. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4359/1/CB-0473335.pdf>

Charry, D. 2012. Sobre la Ansiedad y estrategias de Afrontamiento En Relación a la Competencia Deportiva en el Atletismo. Universidad del Valle. Recuperado de: bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4359/1/CB-0473335.pdf

Coldeportes. (2009). Plan decenal del deporte, la educación física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la Paz. Recuperado de <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=57928&download=Y>

Congreso de la República de Colombia (1995). Ley del Deporte y la recreación 181. Recuperado de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Cox, R. (2008). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Sexta Edición. Panamericana.

Cruz, J (1990). La Psicología del Deporte: Definición, Evolución y Relación, con las demás Ciencias, de la Actividad Física y el Deporte. Recuperado de: https://ddd.uab.cat/pub/artpub/1990/182984/apuedufisesp_a1990n22p11iSPA.pdf

Dagnino, E. (2005). El concepto de ciudadanía. Recuperado de: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/8/3562/5.pdf>

- Díaz, J. 2010. Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de Adversario. Universidad Málaga- Departamento de Psicología Básica. Tesis de Doctorado. Recuperado de: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR_DIAZ_OCEJO.pdf
- Duero, D. G. (2003). La Gestalt como teoría de la percepción y como epistemología. Recuperado de: [http://psicologiamonserrat.zonalibre.org/Monserrat%20\(Gestalt\).pdf](http://psicologiamonserrat.zonalibre.org/Monserrat%20(Gestalt).pdf)
- Farinola, M. (2006). Explicación de un modelo integrador sobre la relación de causalidad entre la actividad física, la salud. Revista de actividad física y salud.
- Fariña, F. (2015). Estilos de afrontamiento y recuperación de las lesiones deportivas en kayakistas de élite. Revista de Psicología del Deporte. ISSN: 1132-239X. Recuperado de: https://www.rpd-online.com/article/view/v25-n1-farina-rivera-isorna-et al/Farina_Rivera_Isornaetal
- Fernández, A. y Ros, I. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. XVII Congreso de Estudios Vascos: Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza Innovación para el progreso social sostenible. Pp. 189 - 205. ISBN: 978-84-8419-232-9. Recuperado de: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
- Flores, A. (2016) Psicología del Deporte, Una Introducción, Un acercamiento. Recuperado de: www.psicodeportes.com/psicologia-del-deporte/ Psicología del Deporte. Recuperado de: https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa_del_deporte
- García, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. Papeles del Psicólogo, vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre, 2010, pp. 259, 268 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos España. ISSN: 0214-7823. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Alejo_GarciaNaveira/publication/47512851_El_psicologo_del_deporte_en_el_alto_rendimiento_aportaciones_y_retos_futuros/links/55b602d308ae9289a08a9185/El-psicologo-deldeporte-en-el-alto-rendimiento-aportaciones-y-retos-futuros.pdf

Garcia, A. (2014). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. Revista

Latinoamericana de psicología. Recuperado de:

file:///C:/Users/Dell/Downloads/S0120053415000072.pdf

García, A. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en

atletas adolescentes de rendimiento. Facultad de psicología Universidad de Barcelona.

Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology 2015, vol. 45, nº 2, 161-175. ISSN

0066-5126. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/970/97044007002/>

García-Naveira, A. y Ruiz Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica

desde la perspectiva de rasgos / The personality of the athlete: a theoretical review from

the perspective of traits. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad

Física y el Deporte vol. 13 (51) pp. 627-645. Recuperado de:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artpersonalidad337.pdf>

Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas

en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características

psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Psicothema, 19(4), 667-672.

Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. ISBN: 978-84-96778-76-4

Gómez, A y Valero, A. (2013) El atletismo desde una perspectiva pedagógica. Recuperado de:

http://www.accionmotriz.com/documentos/revistas/articulos/11_4.pdf

González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59.

González; J y Garcés, E. (2009) Plan de Entrenamiento Psicológico en el Deporte de la Petanca:

En Búsqueda del Rendimiento Grupal Óptimo. *Revista de Psicología del Deporte* 2009.

Vol. 18, núm. 1, pp. 87-104 ISSN: 1132-239X. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/2351/235119250006.pdf>

González y Garcés. (2014). Diferencias en personalidad entre deportista de deportes

de riesgo vs otras modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 16, 3, 33-

44. ISSN edición web <http://revistas.um.es/cpd>: 1989-5879. España.

Gonzalez, J., Rocamora, P., Ortín, F. y Garcés, F. (2018). *Revista de Psicologia, Ciències de*

l'Educación de l'Esport ISSN: 1138-3194 Copyright ©. Recuperado de:

www.revistaaloma.net

Guavita, L. (2009). La jerga o argot utilizados en la liga de atletismo de Bogotá en la modalidad

de medio-fondo y fondo. Trabajo de grado, programa de comunicación Social. Universidad Cooperativa de Colombia.

Hardy, L., Woodman, T. & Carrington. (2004). Is self-confidence a bias factor I higher- order catastrophe models? *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Hornillos (2000). Atletismo. Biblioteca temática del deporte. Vol. 564. Editor INDE. ISBN 8495114216.

Jung, C. (2003). Arquetipos e inconsciente colectivo. Paídos. ISBN 84-7509-121 -0. Recuperado de:
https://www.academia.edu/36699553/Los_Arquetipos_y_Lo_Inconsciente_Colectivo_1_-_C._G._Jung

Kazdin, A. (1983). Historia de la modificación de conducta. Editorial Desclee de Brouwer. España. Primera edición.

La Atención y la Concentración en el Deporte. Recuperado de:
https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-atencion-en-el-deporte.pdf

Labrador, F.J. (2008). Técnicas operantes II: reducción de conductas. En F.J. Labrador (Coor.), Técnicas de modificación de conducta. (pp. 313-338). Madrid: Pirámide

Larroy, C. (2008). Técnicas operantes I: desarrollo de conductas. En F.J. Labrador (Coor.), Técnicas de modificación de conducta. (pp. 387-311). Madrid: Pirámide

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos Cognitivos. Barcelona, España: Martinez Roca.

Light, R. L., Harvey, S., & Mouchet, A. (2012). Improving ‘at-action’ decision-making in team sports through a holistic coaching approach, Sport, Education and Society.

López, N.I., (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. International Journal of Psychological Research, 4(1), 80-91.

Márquez, S. (2006). El afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. Universidad de León.

ISSN 1886-1385 © INFOCOP ONLINE. Recuperado de:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=837 Olivari, C., Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. Ciencia y enfermería XII (1):9-15. ISSN 0717-2079. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v13n1/art02.pdf>

Marteniuk (1976). Modelos de control motor. Recuperado de:

https://sportaqs.files.wordpress.com/2007/12/tema_3_modelos_de_control_motor.pdf

Martínez, J y Pérez, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y

habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Trans-pasando Fronteras,

Núm.11, 2018. Cali-Colombia ISSN 2248-7212 • ISSN-e 2322-9152. Recuperado de:

https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/trans-pasando_fronteras/article/view/2742.

Maxwell (2004). Psicología del Deporte. Revista de Psicología del Deporte. Editorial Universidad de Alimeira. Vol. 26, nº 2.

Montgomery, W. (2006). Estado actual del problema de la unificación paradigmática en

psicología: separatismo, eclecticismo u organización multinivel. Revista

PsicologiaCientifica.com, 8(16). Disponible en:

<http://www.psicologiacientifica.com/unificacion-psicologia-estado-actual>

Morán, C., Landero, R. & González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la

versión en español del Brief COPE. Universitas Psychologica, 9 (2), 543-552. Recuperado

de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>

- Moreno, (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en www.revistaeducacion.educacion.es/re353/re353_18.pdf
- Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. Fundamentos en Humanidades. Universidad Nacional de San Luis Argentina. 8 (2), 183- 197
- Navarro G, J. I., Amar, J. R. y Gonzalez F, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte, 7-8, 7- 17.
- Navarro. (2003). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. ISSN 1886-8576. Vol. 10 n° 1 pp. 95-101.
- Olivera, J. (2006). El sistema deportivo. Amenazas y oportunidades. Apuntes para el siglo XXI. Recuperado de: <file:///C:/Users/Dell/Downloads/300844-421549-1-SM.pdf>
- Olmedilla Z, Ortega T, Enrique, A y Dolores, M. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas : evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. Revista de psicología del deporte, Vol. 19, Núm. 2 (2010), p. 249-262. <<https://ddd.uab.cat/record/62565>.Consulta: 26 de mayo 2019].
- Ospina, S. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. Recuperado en: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>

- Poveda, J., Benítez, J.D. (2010). Fundamentos teóricos y aplicación práctica de la toma de decisiones en el deporte. Ebalonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 6(2), 101-110. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Rubio, V. J., Pujals, C., Vega, R., Aguado, D. y Hernández, J. M. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo? Revista de psicología del deporte. 23 (2), 439-444.
- Ruiz, L.M. & Arruza, J. (2005). El proceso de toma de decisiones en el deporte. clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo. Barcelona: Paidós.
- Ruiz, Muñoz y Mesa (2010). Medición económica del deporte en Colombia: una propuesta metodológica de cuenta satélite. Lecturas de Economía - No. 72. Medellín. pp. 141-167
- Sampieri, C. (2010). Metodología de la investigación. McGraw-Hill. ISBN: 970-10-5753-8. México.
- Serrato, H. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. ISSN: 1886-8576, Vol. 3, nº 2, pp. 277-300.
- Skinner, B. F. (1985). Historia de un caso dentro del método científico. En B. F. Skinner (Ed.), Aprendizaje y comportamiento (pp. 112-137). Barcelona: Martínez Roca
- Skinner, B. F. (1986). Is it behaviorism? The Behavioral and Brain Sciences, 9, 716
- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Entrenamiento psicológico. Vol. 70. Psicología Deportiva. Editorial Paidotribo. ISBN: 8480196912

Thorpe, R.D. & Bunker, D.J. (1983). A model for the teaching of games in secondary schools.

London: Bulletin of physical education, 19, 5-9.

Urta Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de

afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. Revista De

Psicología Del Deporte, 23(1), 1-8.

Viadé Sanzano, A. Psicología del rendimiento deportivo. Ed. UOC. Barcelona, (2003). Decision

training: the effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback

on the acquisition and transfer of a motor skill.

Watzlawick (1991). Teoría de la comunicación humana. Editorial Herder, Barcelona. Recuperado

de: [https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2015/09/276081111-teoria-de-la-](https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2015/09/276081111-teoria-de-la-comunicacion-humana-watzlawick.pdf)

[comunicacion-humana-watzlawick.pdf](https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2015/09/276081111-teoria-de-la-comunicacion-humana-watzlawick.pdf)

Weinberg, R; Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico. Ed.

Panamericana. 4º Edición. Madrid.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.

Barcelona: Ariel.

Williams y James. (1991). Psicología aplicada al deporte. Ed Biblioteca Nueva. Madrid, 1991

Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence

upon sport performance: a meta-analysis. Journal of Sport Sciences, 21, 443-457